

# **Schonkost Rezepte & Tipps**

# **Zutaten:**

# Kartoffel-Möhren-Brei

- 4 Kartoffeln
- 2 Möhren
- ½ TL Salz

## Reisschleim

- 50 g Reis
- 1 Liter Wasser
- 1 TL Salz

### Haferflockenbrei

- 500 ml Milch
- 6 EL Haferflocken
- 1 Prise Salz
- Zimt (nach Belieben)
- Zucker (nach Belieben)

# SCHONKOST REZEPTE bel Magen-Darm-Problemen

### So bereitest du den Kartoffel-Möhren-Brei zu:

- 1. Die Kartoffeln und Möhren schälen und klein schneiden und dann in einen Topf geben und mit Salzwasser bedecken.
- 2. Anschließend zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3. Dann mit einem Mixer fein pürieren.

### So bereitest du den Reisschleim zu:

- 1. Den Reis im Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 45 Minuten köcheln lassen.
- 2. Anschließend durch ein Sieb drücken und verzehren.

### So bereitest du den Haferflockenbrei zu:

- 1. Das Salz zur Milch geben, die Haferflocken einrühren und die Mischung kurz aufkochen lassen.
- 2. Dann den Brei von der Kochplatte nehmen und einige Minuten quellen lassen.



Jenny Böhme - familienkost.de

3. Wer mag, kann sich den Haferflockenbrei mit Zimt und Zucker versüßen.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.