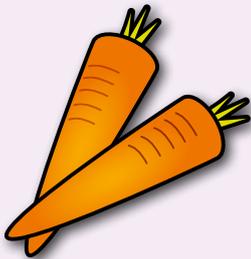


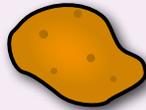
Ich koche Brei aus Gemüse und Kartoffeln



Ich brauche:



1 mittelgroße Möhre
oder 2 kleine Möhren
oder anderes Gemüse



1 Kartoffel



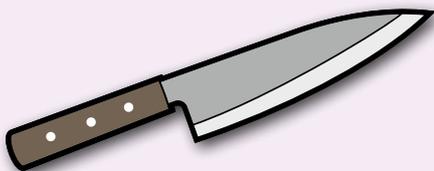
1 Ess-Löffel Öl
zum Beispiel:
Raps-Öl



3,5 Ess-Löffel
Frucht-Saft



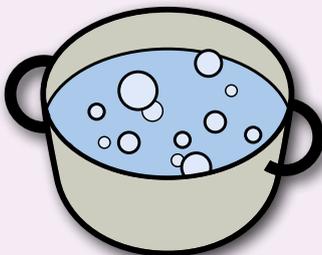
10 g Voll-Korn-Getreide-Flocken



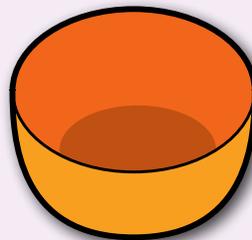
Messer



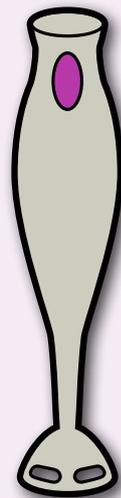
Spar-Schäler



Koch-Topf



Schüssel



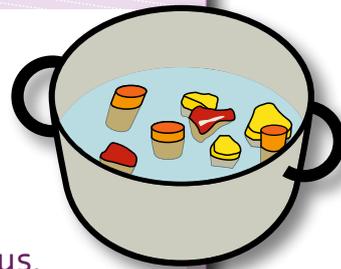
Pürier-Stab



So koche ich den Brei:

Die Kartoffeln schälen.
Mit Wasser waschen.
In Würfel schneiden.
In einen Topf legen.

Die Enden von den Möhren abschneiden.
Die Möhren schälen.
In kleine Würfel schneiden.
Zu den Kartoffeln in den Topf legen.
Wasser in den Topf geben.
Das Gemüse guckt aus dem Wasser etwas heraus.



Bei geringer Hitze kochen: 10 Minuten.
Das Gemüse ist jetzt weich.

Das Gemüse kommt in die Schüssel.
Die Flocken kommen in die Schüssel.
Auch 3,5 Ess-Löffel Frucht-Saft dazu.

Mit dem Pürier-Stab das Gemüse zu Brei machen.
Ist der Brei zu fest, kommt noch Koch-Wasser dazu.
Weiter pürieren.

1 Ess-Löffel Öl in den Brei.
Rühren.

Den Brei in einen tiefen Teller füllen.
Etwas abkühlen lassen.

Guten Appetit!

