

Menü-Vorschläge "Notvorrat Gluten-Laktosefrei"

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
1	Hirsebrei 1 Glas Cashew-Drink	Kartoffelstock mit Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
2	1 x Energie-Ration à 60g 1 Glas Cashew-Drink	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
3	Süßer Maisbrei 1 Glas Cashew-Drink	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
4	Hirsebrei 1 Glas Cashew-Drink	Kartoffelstock mit Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
5	1 x Energie-Ration à 60g 1 Glas Cashew-Drink	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
6	Süßer Maisbrei 1 Glas Cashew-Drink	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
7	Hirsebrei 1 Glas Cashew-Drink	Kartoffelstock mit Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
8	1 x Energie-Ration à 60g 1 Glas Cashew-Drink	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
9	Süßer Maisbrei 1 Glas Cashew-Drink	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
10	Hirsebrei 1 Glas Cashew-Drink	Kartoffelstock mit Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
11	1 x Energie-Ration à 60g 1 Glas Cashew-Drink	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
12	Süßer Maisbrei 1 Glas Cashew-Drink	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
13	Hirsebrei 1 Glas Cashew-Drink	Kartoffelstock mit Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
14	1 x Energie-Ration à 60g 1 Glas Cashew-Drink	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
15	Süßer Maisbrei 1 Glas Cashew-Drink	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
16	Hirsebrei 1 Glas Cashew-Drink	Kartoffelstock mit Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
17	1 x Energie-Ration à 60g 1 Glas Cashew-Drink	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
18	Süßer Maisbrei 1 Glas Cashew-Drink	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
19	Hirsebrei 1 Glas Cashew-Drink	Kartoffelstock mit Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
20	1 x Energie-Ration à 60g 1 Glas Cashew-Drink	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
21	Süßer Maisbrei 1 Glas Cashew-Drink	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g
22	Hirsebrei 1 Glas Cashew-Drink	Kartoffelstock mit Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
			1 x Energie-Ration Riegel à 60g

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
23	1 x Energie-Ration à 60g 1 Glas Cashew-Drink	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
24	Süßer Maisbrei 1 Glas Cashew-Drink	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x Energie-Ration Riegel à 60g
25	Hirsebrei 1 Glas Cashew-Drink	Kartoffelstock mit Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
26	1 x Energie-Ration à 60g 1 Glas Cashew-Drink	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
27	Süßer Maisbrei 1 Glas Cashew-Drink	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x Energie-Ration Riegel à 60g
28	Hirsebrei 1 Glas Cashew-Drink	Kartoffelstock mit Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
29	1 x Energie-Ration à 60g 1 Glas Cashew-Drink	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
30	Süßer Maisbrei 1 Glas Cashew-Drink	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x Energie-Ration Riegel à 60g

Zubereitung:

Frühstück:

Glas Cashew-Drink:	20g Cashew-Drinkpulver in 200ml Wasser einrühren
Hirsebrei:	50g Hirse in 250ml Wasser aufkochen / 15 Min ziehen lassen, nach Gusto mit Zucker abschmecken
Süßer Maisbrei:	60g Maisgriess in 250ml Wasser aufkochen / 5 Min ziehen lassen mit Zucker abschmecken
Energie-Ration, würzig oder süß:	als Keks essen oder einen Porridge herstellen (mit Wasser zu einem Brei kochen)

Mittagessen:

Kartoffelpüree:	250ml Wasser aufkochen, 12,5g Cashew-Drinkpulver anrühren und beigegeben. 50g Kartoffelpüree beigegeben und quellen lassen 50g Kidneybohnen in kaltem Wasser einlegen und 10-15 Min kochen
Risotto-Reis:	9g braune Sauce in 150ml heisses Wasser einrühren 100g Risotto-Reis und 35g Rote Linsen/ 20g Gemüsemischung in 6g Gemüsebouillon garen. Immer wieder Flüssigkeit nachgeben, bis alles weich ist.
Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	80g Kichererbsen/10g Gemüsemischung in Wasser einlegen und dann mit 50g Hirse in Bouillon (5g) -2 Min kochen und 20 Min ziehen lassen 6g braune Sauce-Pulver in 100ml heisses Wasser einrühren, nach Gusto separat oder mit dem Gericht vermischen

Abendessen:

Rote Linsensuppe:	35g Linsen in 400ml Wasser, mit 6g Bouillonpulver abschmecken und mit 5g Kartoffelpüree Pulver abbinden
Kartoffelsuppe:	20g Kartoffelpüree Pulver in 250ml heisses Wasser einrühren, 30g Rote Kidneybohnen kurz in Wasser einlegen, be erhitzen, mit Bouillon abschmecken.
Gemüsebouillon:	10g Gemüsebouillon in 500ml Wasser, 50g Risotto-Reis und 20g Gemüsemischung weichkochen

Tipps:

- mit dem Zucker die Speisen abschmecken und Energiedrinks herstellen -dies erhöht den täglichen Brennwert
- mit den restlichen Vorräten die Speisenvorschläge nach Geschmack aufwerten oder Zwischenmahlzeiten herstellen
- wenn Sie mit den süssen Energie-Ration-Riegel einen Brei/Porridge herstellen,
so können Sie Nährwert und Geschmack durch Zugabe von Zucker, Rosinen, oder Zimt verbessern
- wenn Sie mit den würzigen Energie-Ration-Riegel einen Brei/Porridge herstellen,
so können Sie den Geschmack durch Zugabe von Pfeffer, Kräutern und Gewürzen verbessern