

Menü-Vorschläge "Notvorrat Classic"

<u>Tag</u>	<u>Frühstück</u>	<u>Mittagessen</u>	<u>Abendessen</u>
1	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Riegel
2	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
3	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
4	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
5	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
6	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
7	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
8	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
9	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
10	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
11	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
12	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
13	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
14	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
15	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
16	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
17	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
18	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
19	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
20	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
21	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
22	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
23	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage

Menü-Vorschläge "Notvorrat Classic"

Menü-Vorschläge "Notvorrat Classic"

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
24	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
25	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
26	Dinkelmüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
27	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Riegel
28	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
29	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
30	1 x NRG-5 Riegel 1 Glas Milch	Hörnchennudeln Pasta mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Riegel

Zubereitung:

Frühstück:

Dinkelmüsli:	60g Dinkelflocken in 13g Milchpulver (und Zucker nach Belieben)
Glas Milch:	19g Vollmilchpulver auf 150ml Wasser, nach Belieben mit Wasser verdünnen
Pfannkuchen:	26g Vollei auf 80ml Wasser, dies vermengen mit 200ml Milch (26g Milchpulver) und 100g Mehl u. 1EL Zucker, dann in Teflonpfanne braten
NRG-5 Riegel:	aus der Verpackung verzehren, oder nach Belieben mit Wasser erwärmen und als Porridge verzehren, oder mit viel Wasser als Energydrink vermengen

Mittagessen:

Kartoffelpüree:	70g Pulver auf 350ml in kochendes Wasser einrühren 50g schwarze Bohnen in kaltem Wasser einlegen und 10-15min kochen 9g braune Sauce in 150ml heisses Wasser einrühren
Risotto-Reis:	100g Risotto-Reis und 50g rote Linsen/ 20g Gemüse Mischung in 6g Gemüsebouillon garen. Immer wieder Flüssigkeit nachgeben, bis alles weich ist.
Hörnchennudeln-Pasta:	90g Hörnchennudeln in Wasser 8-10min garen 80g Kichererbsen kurz in Wasser einlegen und kochen 6g braune Sauce-Pulver in 100ml heisses Wasser einrühren

Abendessen:

Rote Linsensuppe:	90g Linsen in 400ml Wasser, mit 6g Bouillonpulver abschmecken und mit 15g Kartoffelpüree Pulver abbinden
Kartoffelsuppe:	34g Kartoffelpüree Pulver in 350ml heisses Wasser einrühren, 30g schwarze Bohnen kurz in Wasser einlegen, beifügen und erhitzen
Gemüsebouillon:	10g Gemüsebouillon in 500ml Wasser, 50g Risotto-Reis und 20g Gemüse Mischung 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 NRG-5 Riegel einen Brei/Porridge herstellen, so können Sie Nährwert und Geschmack durch Zugabe von Zucker, Rosinen, oder Zimt verbessern
- Restliches Mehl zum Abbinden von Suppen, Porridge verwenden

Menü-Vorschläge "Notvorrat Classic"

Menü-Vorschläge "Notvorrat Classic"