



Eisenreicher Abendbrei

für Babies, Kinder (und Erwachsene ;-))

Zutaten

- ◆ 35g (ca. 3 EL) Hirseflocken
- ◆ 100ml kochendes Wasser
- ◆ 1 geh. TL Mandelmus/Cashewmus etc. (optional)
- ◆ 1 TL DHA angereichertes Leinöl
- ◆ Prise Vanille oder Zimt (optional)
- ◆ 1/2 zerdrückte Banane (oder pürierter Apfel, Pfirsich etc.)



Zubereitung:

Kochendes Wasser über die Hirse geben, Nussmus unterrühren; aufquellen und leicht abkühlen lassen. und eine kleine Prise Vanille oder Zimt dazugeben.

Banane mit einer Gabel zerdrücken oder anderes Obst pürieren und ebenfalls unterrühren. Zuletzt das DHA angereicherte Leinöl über dem Brei verteilen.

GUTEN APPETIT

Alternativ verwende ich ab und zu auch Calcium-angereicherten Pflanzendrink - insbesondere Hafer. Allerdings liegt dann der Schwerpunkt nicht auf der Eisenaufnahme, sondern auf Calcium, da Calcium die Eisenaufnahme behindert.

Auch Mandelmus enthält viel Calcium, so dass hier eine Abwechslung sinnvoll ist.



Kontakt

Carmen Hercegfi
Suhrenkamp 34
22335 Hamburg

Mobil: 0151 - 466 73 900
kinder@vegane-familien.de
Skype: carmeninocencia

Bei weiteren Fragen stehe ich dir gerne persönlich zur Verfügung:

- Erstberatungen ab 75,- € (Stunde)
- Pakete für alle Lebensphasen erhältlich, 10% Rabatt bei der Buchung von mindestens 3 Stunden.
- Softwaregestützte Auswertung von Ernährungsprotokollen uvm.
- Mehr Informationen zur Beratung auf meiner Webseite www.vegane-familien.de unter dem Punkt „Coaching“ - oder auf Anfrage per Mail oder Telefon.

Ich freue mich über deine Anfrage...

Carmen

Copyright Hinweis

© 2018 www.vegane-familien.de Carmen Hercegfi

Die Weitergabe dieses Dokuments oder eine direkte Verlinkung auf die Download-Adresse dieses Dokuments ist untersagt. Dieses Dokument ist ausschließlich für [vegane-familien.de](http://www.vegane-familien.de) - Kunden bereitgestellt.

www.vegane-familien.de