

VEGETARISCHES ALLERLEI

Zutaten:

Obst und Gemüse:

- Süßkartoffeln
- gemischter Blattsalat
- Möhren
- Beeren
- Äpfel

Milchprodukte:

- körniger Frischkäse

Öl:

- Hanföl

Zubereitung:

- Süßkartoffeln in Würfel schneiden und im ungesalzenen Wasser gar kochen.
 - Süßkartoffeln mit Salat, Möhren, Beeren und Äpfel pürieren und in den Napf geben.
 - Frischkäse und Öl hinzufügen und alles miteinander vermischen.
-

RINDERHACK MIT OBST & GEMÜSE

Zutaten:

Obst und Gemüse:

- Äpfel
- Bananen
- Möhren

Milchprodukte:

- Hüttenkäse

Öl:

- Lachsöl

Fleisch und Innereien:

- Hackfleisch vom Rind

Zubereitung:

- Äpfel, Bananen und Möhren zerkleinern und pürieren.
 - Obst-Gemüse-Püree und Hüttenkäse zum Hackfleisch geben.
 - Mit Lachsöl nach Belieben verfeinern.
-

FISCH UND FLEISCH

Zutaten:

Obst und Gemüse:

- Äpfel
- Blattsalat
- Pastinake

Fleisch und Innereien:

- Lachs oder Edelfischmix
- durchwachsenes Rindermuskelfleisch
- Rinderlunge
- Rinderblättermagen
- Rinderleber

Öl:

- Rapsöl

Zubereitung:

- Lachs in kleine Stücke schneiden. (Oder alternativ den Edelfischmix verwenden.)
- Fleisch ebenfalls in Stücke schneiden.
- Lachs und Fleisch in den Napf füllen.
- Obst und Gemüse pürieren und zu Lachs und Fleisch hinzufügen.
- Rapsöl über das Barf-Gericht geben.