

Gesunde Rezepte für die ersten 1000 Tage

Ihr Lebensstil sowie Ihre Ernährung und die Ihres Kindes in den ersten 1000 Tagen – von der Empfängnis bis zu seinem 2. Geburtstag – **sind ausschlaggebend für seine lebenslange Gesundheit.** Wir begleiten Sie durch diese spannende Zeit und unterstützen Sie dabei, den Unterschied zu machen – mit vielen leckeren Rezepten und hilfreichen Tipps.

Graupen-Risotto mit Erbsen



Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten

für 2 Portionen:

300 g TK-Erbsen
30 g Mandeln, ungeschält
2 EL Rapsöl
150 g Perlgraupen
(finden Sie beim Reis)

400 ml Gemüsebrühe
15 g Gouda
Salz, Pfeffer





Außergewöhnlich und sehr lecker: Eine Kombination aus Erbsen, Mandeln und Graupen, die **reich an Ballaststoffen** ist. Ballaststoffe sind vor allem in den Randschichten von pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Sie **machen satt und regen die Verdauung an**.

So geht's:

1. TK-Erbsen antauen lassen. Die Mandeln fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Mandeln und Graupen dazugeben und 3 Min. andünsten. Dann die Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 25 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde. Ab und zu umrühren.
3. Inzwischen den Käse reiben.
4. Die Erbsen zum Risotto geben und in 2–3 Min. gar ziehen lassen. Den Käse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Variante: Gelingt auch mit Risottoreis.

Eine Portion deckt etwa die Hälfte des **täglichen Folsäurebedarfs** – dank der **Erbsen**. Wussten Sie, dass ausreichend Folsäure dem Baby hilft, ein gesundes Nervensystem zu entwickeln?

Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf www.1000tage.de

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &

