**Kombinationstabelle für Obst / Gemüse**

**Möglichst 2 Obst und 3 Gemüseanteile miteinander kombinieren, Öl zugeben und pürieren.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Kann beliebig oft gefüttert werden** |
|  | **Verträglichkeit erst testen** |
|  | **Ab und zu Füttern (höchstens 1x pro Woche ein „rotes“ Gemüse)** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Obst g / Portion** | |  | **Gemüse g / Portion** | |
| Art | Menge |  | Art | Menge |
| Banane |  |  | Zuccini |  |
| Apfel |  |  | Salat |  |
| Birne |  |  | Broccoli |  |
| Ananas (nur überreif) |  |  | Chicoree |  |
| Aprikose |  |  | Möhre |  |
| Brombeere |  |  | Grünkohl |  |
| Erdbeere (nur überreif) |  |  | Gurke |  |
| Heidelbeere |  |  | Kohlrabi (mit Blättern) |  |
| Himbeere |  |  | Mangold |  |
| Johannisbeere rot |  |  | Rote Bete (mit Blättern) |  |
| Johannisbeere schwarz |  |  | Rotkohl |  |
| Kirsche (dunkel/entkernt) |  |  | Weißkohl |  |
| Kiwi (nur überreif) |  |  | Sellerie |  |
| Mandarine (nur überreif) |  |  | Spinat |  |
| Orange (nur überreif) |  |  | Wirsing |  |
| Pfirsich |  |  | Blumenkohl |  |
| Nektarine |  |  | Rosenkohl (gedünstet) |  |
| Pflaume (nur überreif) |  |  | Chinakohl |  |
| Mirabelle |  |  | Endiviensalat |  |
| Honigmelone |  |  | Feldsalat |  |
| Mango (nur überreif) |  |  | Fenchel |  |
|  |  |  | Lollo Rosso |  |
|  |  |  | Rukola |  |
|  |  |  | Rüben (alle) |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Gemüseportionen können auch zubereitet, püriert und portioniert eingefroren werden.