

Kochanleitung Kohlehydratquellen

Kartoffeln

- mit viel Wasser 15 - 20 Min länger kochen als für den menschlichen Verzehr
- evtl. zusätzlich pürieren
- Kochwasser verwerfen!!!

Kartoffelflocken

- 10 Min mit heißem Wasser quellen lassen, abgekühlt verfüttern
- 20 g Flocken = 100 g gekochte Kartoffeln

Süßkartoffeln

- ohne Schale & stark zerkleinert kochen
- mit viel Wasser 15 - 20 Min länger kochen als für den menschlichen Verzehr
- evtl. zusätzlich pürieren

Reis

- mit viel Wasser 10 - 15 Min länger kochen als für den menschlichen Verzehr

Reisflocken

- 30 Min mit heißem Wasser quellen lassen, abgekühlt verfüttern
- 25 g Reisflocken = 100 g gekochter Reis

Nudeln

- 10 - 15 Min länger kochen als für den menschlichen Verzehr

Für die Verfütterung, Verarbeitung bzw. das Kochen von anderen KH-quellen, Getreiden und Hülsenfrüchten findet ihr genaue Anleitungen in euren individuellen Ernährungsplänen, sollten sie Bestandteil der Fütterung sein.