

## Magenschonende Diät

1 Becher Hüttenkäse  
1 hartgekochtes Ei  
2 Tassen gekochten Reis  
50 g mageres, gekochtes Hühnerfleisch

Ei sowie Hühnerfleisch kleinschneiden, mit den restlichen Zutaten vermengen, nach Belieben Fleisch- Kochflüssigkeit zufügen.  
In fünf kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt jeweils körperwarm füttern.  
Bitte im Kühlschrank aufbewahren.