Möhren-Fenchel-Brei mit Kartoffeln

vegetarisch
glutenfrei
ab 6. Monat

Zutaten

- 75 g Möhren
- 75 g Fenchel
- 75 g Kartoffeln
- 100 ml Wasser
- 20 g Reisflocken
- 1 EL Rapsöl

So kochst du den Babybrei mit Fenchel, Möhren, Kartoffel und Reisflocken

1. Schäle die Kartoffeln und die Möhren, schneide sie klein und gib sie in einen Topf.
2. Wasche nun den Fenchel, entferne großzügig den grünen Strunk sowie unschöne Stellen, schneide die Knolle ebenfalls klein und gib die Stückchen mit in den Topf.
3. Nun bedeckst du alles knapp mit Wasser und bringst das Gemüse zum Kochen. Lasse es bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln.
4. Anschließend pürierst du das Gemüse zu einem feinen Möhren-Fenchel-Brei.
5. Rühre zum Schluss die Reisflocken sowie den Esslöffel Rapsöl unter, der unter anderem für eine bessere Nährstoffaufnahme sorgt.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter https://www.familienkost.de/shop/