Fenchelbrei

Mit diesem Rezept kann man den Fenchelbrei in kürzester Zeit selbst zubereiten. Am besten eignet sich Bio-Fenchel.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

110 g	Fenchel
1 TL	Rapsöl

Zubereitung

1. Um eine gesunde Basis für die Ernährung zu legen, ist es sinnvoll, den **Fenchelbrei** eigenhändig zuzubereiten. Den Fenchel waschen, den Ansatz des Strunks entfernen und in feine Scheiben schneiden.

2. Wenig Wasser in einen Topf geben und die Fenchelscheiben bei geringer Temperatur weich garen. Das Kochwasser beim Abgießen auffangen.

3. Die weichen Fenchelscheiben mit einem Stabmixer pürieren und nach Belieben mit Gemüsekochwasser abschmecken.

4. Zum Schluss noch das Rapsöl unterrühren und vor dem Füttern die Temperatur des Fenchelbreis prüfen.

Tipp

Ab 5 Monaten kann der Fenchelbrei gefüttert werden.