

Fenchel-Hirse-Brei

Ab dem 7. Monat

Zutaten für vier Portionen:

300 g Fenchel

250 g Kartoffeln

200 g Äpfel

50 g Hirseflocken

75 ml Apfelsaft

6 EL Öl

¼ Liter Wasser

Zubereitung:

Das Grün vom Fenchel entfernen und die Knolle klein schneiden. Kartoffeln und Äpfel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Fenchel und Kartoffeln in einem Viertel Liter Wasser fünfzehn Minuten kochen lassen. Apfelstücke dazugeben und noch weitere fünf Minuten kochen lassen. Hirseflocken dazugeben und drei Minuten unter Rühren kochen lassen. Apfelsaft und Öl zufügen und alles fein pürieren.