

FENCHEL KARTOFFEL BREI

Fenchel Kartoffel Brei – sanfte Hilfe für kleine Babybäuche

Fenchel Kartoffel Brei ist eine wunderbare Wahl für Babys, die gerade mit der Beikost starten. Fenchel wirkt natürlich beruhigend auf den Magen und kann Blähungen lindern – ideal für sensible Babybäuche. In Kombination mit sättigender Kartoffel entsteht ein milder, leicht süßlicher Brei, der von vielen Babys gut akzeptiert wird.

Fenchel ist reich an Vitamin C, Kalium und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken. Die Kartoffel sorgt für Cremigkeit und langanhaltende Energie. Dieser Brei eignet sich perfekt als mittägliche Gemüsemahlzeit und lässt sich auch gut vorkochen und einfrieren. Besonders im Spätsommer und Herbst ist regionaler Fenchel frisch erhältlich.



Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

100 g Fenchel (geputzt)

50 g Kartoffeln

2–3 EL Wasser

1 TL Rapsöl (nach dem Kochen)

Zubereitung

1. Fenchel gründlich waschen, Strunk entfernen, klein schneiden.
2. Kartoffeln schälen und würfeln.

3. Beides zusammen in wenig Wasser ca. 12–15 Minuten weich garen.
4. Fein pürieren, bei Bedarf etwas Garflüssigkeit zugeben.
5. Rapsöl untermischen und lauwarm servieren.

Tipp zum Rezept

Du kannst den Fenchel am Anfang auch dünn schälen, um den Geschmack noch feiner zu machen. Falls dein Baby Fenchel pur nicht sofort mag, kannst du ihn mit Karotte oder Pastinake kombinieren. Dieser Brei eignet sich sehr gut zum Einfrieren – ideal für magenempfindliche Babys oder bei Blähungen.

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[☞ Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐