

Powerbooster für die Abwehrkräfte: Babybrei mit Möhre, Fenchel und Hirse

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

12
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Brei

100 g Kartoffeln
100 g Karotten
100 g Fenchel
20 g Hirseflocken
6 Esslöffel Orangensaft
2 Esslöffel Rapsöl

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Stücke schneiden. Fenchel waschen, putzen und ebenfalls klein schneiden.

- 2 -

Gemüse zusammen mit 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.

- 3 -

Hirseflocken dazugeben, Hitze auf das Minimalste reduzieren und alles noch einmal etwa 1-2 Minuten leicht weiter kochen lassen.

- 4 -

Orangensaft und Rapsöl unterrühren und den Babybrei mit einem Stabmixer pürieren. Etwas abkühlen lassen.

Irgendwann ist die Hirse einfach aus der Mode gekommen. Warum eigentlich? Wo sie doch ein wahres Superfood der alten Schule ist. Vergiss Chia, Goji und wie sie auch immer alle heißen. Hirse ist der Star! Das Getreide, das streng genommen gar keins ist (ja, es ist sogar glutenfrei), macht mit viel Eisen, Silizium und Magnesium nicht nur Haare, Nägel und Haut schön, sondern stärkt ganz nebenbei auch noch das Immunsystem. Also nichts wie in den Babybrei damit!

- 1 -

Kartoffeln und Karotten schälen und in etwa gleichgroße