

Kürbis-Apfel-Porridge

Für einen guten Start in den Tag oder einen feinen und schnellen Znacht.

30 Min

Aktive Zeit



50 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

KÜRBIS-APFELPÜREE

400 g Kürbis, z.B. kleiner Knirps, geschält, in groben Würfeln

2 säuerliche Äpfel, in groben Würfeln

1 Zitrone, abgeriebene Schale, 2 EL Saft

1 EL flüssiger Honig

½ TL Zimt

1 Prise Salz

PORRIDGE

7 dl Milch

120 g grobe Haferflocken

3 EL Kürbiskerne, geröstet

8 getrocknete Apfelringe

Und so wird's gemacht

1 von 3

ZUBEREITEN Kürbis und Äpfel auf das vorbereitete Blech geben.

2 von 3

BACKEN Im auf 170°C (Umluft/Heissluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, Kürbis und Äpfel in einen Mixbecher geben, mit den restlichen Zutaten fein pürieren.

3 von 3

PORRIDGE Milch mit Haferflocken aufkochen, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln. Kürbis-Apfelpüree darunterühren. Porridge anrichten, mit Kürbiskernen und Apfelringen garnieren.