Rezept

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** Saison

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 darunterrühren. Porridge anrichten, mit Kürbiskernen und Apfelringen garnieren.