



Porridge mit Kürbismus und Walnüssen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	400 g
Honig	4 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Zimt	
Apfelsaft, naturtrüb	100 ml
Milch	200 ml
Haferflocken, kernig	30 g
Walnuskerne	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Kürbis in eine große Schüssel geben, Honig, Muskatnuss und Zimt darüber geben und gut vermischen. Marinierten Kürbis auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und ca. 30 Min. backen. Anschließend den Kürbis mit Apfelsaft in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren.

2. Inzwischen in einem Topf Milch auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen, Haferflocken beimgen und ca. 5 Min. in der Milch auf niedriger Stufe quellen lassen. Walnüsse hacken und mit untermischen. Den Haferbrei auf Tellern verteilen und mit Kürbismus servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	214 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	10 g