

# REZEPT

## Würziger Apfel-Kürbis Porridge



Kategorie: Frühstück  
Zubereitung: 15 Minuten  
(Ruhezeit 4 Stunden)  
Portion: 2-3 Portionen

### ZUTATEN

- ✓ 80g Haferflocken
- ✓ 1 EL Kürbiskerne
- ✓ 1 EL Mandeln (grob gehackt)
- ✓ 2 TL Leinsamen (geschrotet)
- ✓ 1 EL Kokosblütenzucker
- ✓ 1 TL Zimt gemahlen
- ✓ 1 Prise Muskat (frisch gerieben)
- ✓ 1 Prise Kurkuma (gemahlen)
- ✓ 1 Prise Meersalz
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 130g Hokkaidokürbis
- ✓ 1 EL frischer Abrieb einer Orange (bio)
- ✓ 170 ml Hafermilch

### ZUBEREITUNG

1. Für den Porridge Haferflocken, Kürbiskerne, Mandeln, Leinsamen, Kokosblütenzucker, Zimt, Muskat, Kurkuma und Meersalz in ein Schraubglas geben.
2. Den Apfel waschen und in grobe Stücke schneiden. Auch den Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Apfel und Kürbis mit dem Orangeabrieb und den Hafermilch zu einer feinen Creme mixen.
3. Die Apfel-Kürbis Creme zu den trockenen Zutaten in das Schraubglas füllen. Mit einem Esslöffel gut verrühren. Das Glas fest verschließen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.\*
4. Nach Belieben mit Kokosblütenzucker nachsüßen und mit Kürbiskernen, Mandeln und Orangenabrieb dekorieren und verfeinern.

### NOTIZEN

*\* Super Rezept um am Abend vorher zuzubereiten, um am nächsten Morgen mit einem leckeren und gesunden Frühstück in den Tag zu starten!*