



Kürbis-Porridge

Zutaten:

1/2 Kürbis (Hokkaido oder
Butternut, geschält)
ca 250 ml Mandelmilch
ca 200 ml Wasser
2 EL Honig oder Erythrit
1 TL Zimt
ca 100 g Haferflocken

Zubereitung:

Kürbis grob zerkleinern und dann im Multizerkleinerer klein häckseln.
Kürbis mit Milch, Wasser, Zimt und Honig/ Erythrit aufkochen und ca 5-10 min köcheln lassen (je nachdem wie klein die Kürbisstücke sind).
Wenn der Kürbis weich ist, die Haferflocken in die heiße Flüssigkeit geben und den Topf vom Herd nehmen. Einige Minuten aufquellen lassen und dann in Schraubgläser aufteilen.

Tipp: frisches Obst on top oder ein paar Nüsse ergänzen.

