



Goldenes Kürbis-Apfel-Porridge

🕒 15–20 Min   

Zubereitung

- 1 Einen Apfel fein reiben, die Banane mit einer Gabel zu einem Püree zerdrücken und beides mit dem Kürbispüree, der Milch und dem Porridge in einer Schüssel gut verrühren. Nun mit Curcuma, Zimt, Ingwer, Pfeffer und Muskatnuss verfeinern und nochmals gut vermischen.
- 2 Alles in einen Kochtopf geben und einmal gut aufkochen lassen. Für etwa vier Minuten bei geringer Hitze weiter kochen lassen.
- 3 Porridge in Schüsseln verteilen und mit geschnittenen Apfelstückchen des zweiten Apfels, Nüssen und Kakao Nibs toppen und mit etwas Honig süßen.

Zutaten für 2 Portionen

🔹 = Kotányi Produkte

50 g	Pürierter Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternuss)
100 g	Porridge oder Haferflocken
200 ml	Milch oder Pflanzenmilch
2 Stk.	Äpfel
1 Stk.	Banane
1 EL	Flüssiger Honig
2 EL	Kakao Nibs
2 EL	Walnüsse
2 EL	Mandelsplitter
1 TL	🔹 Curcuma gemahlen
1 TL	🔹 Zimt gemahlen
0.5 TL	🔹 Ingwer gemahlen
1 Prise	🔹 Pfeffer schwarz ganz
1 Prise	🔹 Muskatnuss gemahlen

