

Rezept

Kokos-Kürbis-Porridge

Ein Rezept von Kokos-Kürbis-Porridge, am 27.04.2024

Zutaten

200 g Hokkaido-Kürbis	1 Apfel
200 g Kokosmilch	70 g zarte Haferflocken
40 g getrocknete Cranberries	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise Zimtpulver	1 EL Ahornsirup
2 EL Kokoschips	1 EL Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 35 g F, 12 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einen Kochtopf mit 300 ml Wasser geben und auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Inzwischen den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Nach 5 Min. zum Kürbis in den Topf geben.
2. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, Topfinhalt mit einem Pürierstab fein pürieren und den Topf zur Seite stellen.
3. Kokosmilch und 100 ml Wasser in einem weiteren Topf erhitzen. Wenn die Flüssigkeit zu kochen beginnt, Haferflocken unter Rühren einstreuen. Köchelnd andicken lassen, dabei immer mal wieder umrühren, damit der Porridge nicht anbrennt.
4. Nach 5 Min. die Cranberries und den Kürbisbrei zugeben und einrühren. Je 1 Prise Muskatnuss und Zimt sowie etwas Ahornsirup zufügen und alles weitere 3 Min. köcheln lassen.
5. Auf zwei Schälchen verteilen, mit einigen Kokos-Chips und Kürbiskernen garnieren und noch warm servieren.