

Rezept

Porridge mit Kürbis und Apfel

Ein Rezept von Porridge mit Kürbis und Apfel, am 28.06.2026

Zutaten

½ Hokkaido-Kürbis	4 EL Mandeln
400 ml Haferdrink	200 g Haferflocken
1 TL Zimtpulver	1 TL gemahlene Kurkuma
3 Äpfel	2 EL Honig
4 EL Kürbiskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 15 g F, 13 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen. Kürbis putzen und waschen, das faserige Innere mit den Kernen entfernen. Etwas Wasser in eine ofenfeste Form geben, den Kürbis mit der Innenseite nach unten hineinlegen und im Ofen (Mitte) in ca. 1 Std. garen.
2. Inzwischen die Mandeln in grobe Stifte schneiden. Den Haferdrink mit Haferflocken, Zimt und Kurkuma in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen, dann vom Herd nehmen.
3. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Grob würfeln und mit 2 EL Wasser in einem Standmixer (oder in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab) cremig pürieren.
4. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften fein reiben. Mit dem Kürbispüree unter den Porridge heben. Etwa 5 Min. quellen lassen, auf Schüsseln verteilen, mit Honig süßen und mit Mandelstiften sowie Kürbiskernen garnieren.