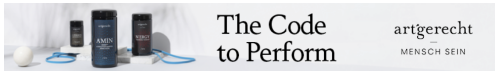


# Start your day orange: warmer Kürbis-Porridge

| Vorbereiten | Zubereiten | Niveau |
|---|---|---|
| **20** | **20** | **Einfach** |
| Minuten | Minuten | ★ ☆ ☆ |

## Zutaten

- 1/4 Hokkaido-Kürbis
- 40 g Dinkelvollkornflocken
- 30 g kernige Haferflocken
- 100 ml Mandelmilch
- 1 Prise Piment
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. gemahlene Nelken
- 1/2 Apfel
- 1/2 Banane
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 3 EL gemischte Kerne (Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne)
- 1 kleines Stück Ingwer




Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

## Zubereitung

Den Kürbis in grobe Würfel schneiden, in einem Topf mit Wasser weich kochen und anschließend pürieren. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, zusammen mit den Gewürzen und der Mandelmilch aufkochen, die Flocken hinzugeben. Das Ganze gut umrühren, erneut aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Ca. 10-15 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel fein reiben sowie den Ingwer sehr fein hacken. Das Kürbispüree (ca. 70 Gramm) zusammen mit Apfel, Ingwer und den Kernen unter die eingeweichten Flocken rühren.


© 2026 TIME2TRI GmbH