



Kürbis Porridge

- 60g Haferflocken
- 200ml Milch
- 150g Hokkaido Kürbis
- ¼ TL Vanille
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Kardamom
- 1 EL gehackte Nüsse
- 4 EL Skyr o. Joghurt

2 Portionen

Porridge kochen

Haferflocken mit Milch und Gewürzen 4-5 Minuten aufkochen lassen, immer wieder rühren, damit nichts anbrennt.

Kürbis & Gewürze

Den Hokkaidokürbis (mit Schale) reiben und anschließend unter das Porridge geben. Noch einmal unter ständigem Rühren 2-3 Minuten erhitzen. Wenn die Konsistenz zu zäh sein sollte, nach Bedarf noch etwas wasser oder Milch hinzugeben. Gewürze hinzugeben und mit Nüssen und Sykr garnieren.

Ernährungsplus

Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, ungesättigten Fetten und Eiweiß stabilisiert Blutzucker, wärmt und bringt antiinflammatorische Nuss- und Gewürzkomponenten ins Spiel.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER