



## Kürbis Porridge

- 60g Haferflocken
- 200ml Milch
- 150g Hokkaido Kürbis
- $\frac{1}{4}$  TL Vanille
- $\frac{1}{2}$  TL Zimt
- $\frac{1}{4}$  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**