

# REZEPT KÜRBIS-PORRIDGE

(für 2 Personen)



## Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 300 ml Mandelmilch (oder eine Milchalternative)
- 100 g Kürbispüree (ungesüßt)
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 TL Ahornsirup oder Honig (optional)
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 EL Leinsamen (gemahlen)
- 1 Prise Salz
- Optional: 1 EL Naturjoghurt als Topping

## Zubereitung:

1. Haferflocken und Mandelmilch in einen kleinen Topf geben. Kürbispüree, Zimt, Muskatnuss und eine Prise Salz hinzufügen. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Mischung cremig wird (ca. 5–7 Minuten).
2. Nach Geschmack mit Ahornsirup oder Honig süßen.
3. Das Porridge in zwei Schüsseln verteilen. Mit gehackten Nüssen, Leinsamen und optional einem Klecks Naturjoghurt toppen.
4. Warm servieren und die herbstliche Gemütlichkeit in vollen Zügen genießen!

## ANMERKUNG:

**Kürbis** ist reich an Beta-Carotin und Antioxidantien, die deine Haut stärken und gleichzeitig deinen Stoffwechsel unterstützen. **Haferflocken** liefern dir langsam verdauliche Kohlenhydrate, die dich lange satt halten und dir kontinuierlich Energie geben. **Nüsse und Leinsamen** sind eine hervorragende Quelle für gesunde Fette und Omega-3-Fettsäuren, die deine Haut zum Strahlen bringen und eine hormonelle Balance fördern.