





# Haferbrei mit Kürbismus

 Zeit gesamt  
35min

 Zubereitungszeit  
15min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	400 g
Honig	4 EL
Milch	200 ml
Haferflocken, kernig	30 g
Walnüsse	50 g

## Zubereitung

 Küchenutensilien

kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 30 Min. backen. Anschließend den Kürbis in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Nach Belieben mit etwas Honig abschmecken.
2. Inzwischen in einem Topf Milch auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen, Haferflocken beimengen und ca. 5 Min. in der Milch auf niedriger Stufe quellen lassen. Walnüsse hacken und mit unterrühren. Den Haferbrei auf Tellern verteilen und mit Kürbismus servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal		
Kohlenhydrate	27 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	7 g	Fette	10 g