

Hafer-Kürbis-Apfelbrei

Zutaten für 4-6 Portionen:

250 g Kartoffeln

300 g Kürbisfleisch (geschält)

200 g Äpfel

50 g Haferflocken

75 ml Apfelsaft

Rapsöl

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. Kürbisfleisch ebenfalls würfeln. Mit 250 ml Wasser zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Äpfel waschen, entkernen, schälen und würfeln. Zum Kartoffel-Kürbis-Mix geben und weitere fünf Minuten köcheln. Haferflocken einrühren und den Brei unter ständigem Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen, Apfelsaft zugeben und alles fein pürieren. Abgekühlt portionsweise einfrieren. Pro Portion einen Esslöffel Rapsöl unterrühren.