

Fruchtiger Kürbis-Snack

Zutaten:

- 70 g Kürbis*
- 1/4 reifer Apfel*
- 1/2 Kartoffel (ca. 35 g)*
- 1 Teelöffel pflanzliche Margarine oder Öl*

Zubereitung:

Kürbis in kleine Würfel schneiden und zusammen mit der geschälten Kartoffel in etwas Wasser garen. Inzwischen Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Apfel in Stückchen schneiden. Apfelstückchen in den letzten fünf Minuten mit dem Kürbis und der Kartoffel mitkochen. Alles pürieren und mit der Margarine/dem Öl und etwas Kochflüssigkeit vermischen.

Fruity pumpkin snack

Ingredients:

- 70 g pumpkin*
- 1/4 ripe apple*
- 1/2 potato (approx. 35 g)*
- 1 teaspoon vegetable margarine or oil*

Preparation:

Slice the pumpkin cubes and boil in water, together with the peeled potato, until tender. Meanwhile, peel and core the apple, before cutting into small chunks. Add this to the pumpkin and potato, and cook for a further five minutes. Mash everything together and finally stir in the margarine/oil and a little cooking fluid.

En-cas fruité au potiron

Ingrédients :

- 70 g de potiron*
- 1/4 de pomme mûre*
- 1/2 pomme de terre (env. 35 g)*
- 1 cuillère à café de margarine ou huile végétale*

Préparation :

Coupez le potiron en petits dés et faites-les cuire dans un peu d'eau avec la pomme de terre épluchée.

En attendant, pelez la pomme, retirez le trognon et coupez la chair en petits dés.

Plongez ceux-ci dans l'eau avec les dés de potiron et la pomme de terre durant les cinq dernières minutes de cuisson.

Écrasez le tout en purée et incorporez-y la margarine/l'huile et un peu de liquide de cuisson.