

KÜRBIS-DESSERT

ZUTATEN

für 4 Gläser

- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 250 g Sahnejoghurt griechischer Art
- 80 g Nüsse nach Wahl - Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne
- 4 EL Orangensaft
- 3 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

... SO GEHT'S

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen.
3. dann mit den Schnittflächen nach unten auf ein Blech legen und 45 Minuten backen.
4. Abkühlen lassen, grob zerkleinern,
5. und mit Orangensaft und 1 TL Zimt pürieren.
6. Den Joghurt mit 2 EL Ahornsirup verrühren.
7. Die Nüsse klein hacken. Dann in einer Pfanne rösten.
8. Nun 1 EL Ahornsirup unterheben und mit je einer Prise Zimt und Salz bestreuen.
9. Das Dessert in vier Gläser schichten: Quark, Kürbispüree, Nüsse.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT