

Kürbis-Gewürz-Latte

(Pumpkin Spice Latte)

Zutaten | 1 Portion

1	Kürbis (Hokaido, Butternut o.ä.)
4 EL	Zimt, gemahlen
4 TL	Muskat, gemahlen
4 TL	Ingwer, gemahlen
3 TL	Nelke, gemahlen
1 EL	Agavendicksaft
1-2 EL	feines Kürbispüree
150-200 ml	Vollmilch
1	frischer Espresso (25-30 ml)

Zubereitungszeit: 10 Min., Backzeit ca. 60 Min.

Zubereitung:

Vorbereitung

- Für das Kürbispüree Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Esslöffel entfernen und die Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Umluft 180° C) auf der mittleren Schiene 45 – 60 Min. backen, bis das Kürbisfleisch weich ist.
- Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Kürbisfleisch am besten mit einem Esslöffel von der Schale kratzen, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Für die Gewürzmischung Zimt, Muskat, Ingwer und Nelkenpulver in einer kleinen Schüssel vermischen.

Zubereitung für einen Kürbis-Gewürz-Latte:

- Agavendicksaft mit 1 TL der Gewürzmischung mischen, Kürbispüree dazugeben und gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige Kürbis-Gewürz-Paste entsteht.
- Milch erwärmen, aufschäumen, in ein Glas geben und den Espresso dazugießen.
- Die Kürbis-Gewürz-Paste dazugeben, vermengen und heiß genießen.

Tipp:

Die restliche Gewürzmischung kann in einem luftdicht verschlossenem Schraubglas aufbewahrt werden. Das übrige Kürbispüree kann, z.B. portionsweise in Eiswürfelbehältern, eingefroren werden. So geht die Zubereitung des nächsten Kürbis-Gewürz-Lattes deutlich schneller.

Wenn sich die Kürbis-Gewürz-Paste nicht gut in der Milch (im Glas) auflöst kann man diese auch vorher schon mit einem Teil der heißen Milch vermengen, in das Glas geben, Milchschaum darüber und Espresso dazu gießen.

Nach Belieben stärker süßen oder würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 243 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
240 kcal	8,18 g	35.9 g	6,58 g	286 mg