

Kürbis-Gewürz-Latte (Pumpkin Spice Latte)

Zutaten | 1 Portion

Für das Kürbispüree:

200 g	Kürbis (Hokaido, Butternut o.ä.)
1 TL	Agavendicksaft oder Honig

Für die Gewürzmischung (Pumpkin Spice):

1 TL	Zimt, gemahlen
¼ TL	Muskat, gemahlen
¼ TL	Ingwer, gemahlen
1 Prise	Nelke, gemahlen

Für eine Portion Kürbis-Gewürz-Latte:

1 TL	Kürbispüree
½ TL	Pumpkin-Spice-Mischung
150 ml	Vollmilch
1	Espresso (à 25-30 ml)

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

Vorbereitung

- Kürbis waschen, würfeln und 15–20 Min. weich dämpfen oder backen. Anschließend fein pürieren und mit Agavendicksaft süßen.
- Für die **Gewürzmischung** Zimt, Muskat, Ingwer und Nelkenpulver in einer kleinen Schüssel vermischen.

Zubereitung für einen Kürbis-Gewürz-Latte:

- Kürbispüree mit der Gewürzmischung verrühren.
- Milch erwärmen, aufschäumen, in ein Glas geben und den Espresso dazugießen.
- Die Kürbis-Gewürz-Paste dazugeben, vermengen und heiß genießen.

Tipp:

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: :

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
122 kcal	5,26 g	13,3 g	5,0 g	180 mg