



herbstliche
kürbis orange

2 Personen | 25 Minuten

lys

& hedde

www.lys-hedde.com

Zutaten

1/2	Hokkaido Kürbis
1	Orange
1 TL	Zimt
250 g	Magertopfen
4 El	Milch
1 El	Honig
2	getrocknete Datteln
40 g	Kürbiskerne
1 El	brauner Zucker

Tipps

Statt 1 El Honig kannst du auch
1 El Ahornsirup verwenden.



lys

& hedde

www.lys-hedde.com

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

Den halben Kürbis schälen und entkernen, in kleine Würfel schneiden und auf einen mit Backpapier ausgelegten Backofenrost verteilen. Auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen.



3.

In der Zwischenzeit den Magertopfen mit Milch und Honig glattrühren.



lys

& hedde

www.lys-hedde.com

4.

Für das Topping die Kürbiskerne ohne Zugabe von Öl bei mittlerer Hitze anrösten und danach den braunen Zucker zugeben und karamellisieren lassen.



5.

Die ausgepresste Orange zusammen mit den ausgekühlten Kürbisstücken fein pürieren und mit Zimt abschmecken.

6.

Die Topfencreme auf 2 Dessertgläser verteilen und das fertige Kürbispüree darauf schichten. Mit den karamellisierten Kürbiskernen sowie einer Dattel garnieren.



guten appetit

lys

& hedde

www.lys-hedde.com