



Kürbis-Kuchen

Saftig, würzig und vollgepackt mit gesunden Zutaten versüßt uns dieser „Pumpkin Pie“ die kalte Jahreszeit. Und zwar mit weitaus weniger Süße als das Original (und ganz ohne weißem Zucker).



Zutaten

- 250 g Vollkornmehl
- 50 g Haselnüsse, gerieben
- 2 TL Backpulver + 1 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanille, gemahlen
- 1 TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Gewürznelken, gemahlen
- ¼ TL Muskatnuss, gemahlen
- ¼ TL Kardamom, gemahlen (optional)
- 200 g Kürbispüree*
- 150 g Ahornsirup (oder Kokosblütensirup)
- 125 ml Rapsöl
- 3 Eier

Für die Glasur:

- 2 Pkg. Doppelrahm-Frischkäse à 175 g
- 4 TL Reissirup (oder Staubzucker)

Kürbispüree

*ca. 500g Kürbis (entkernt ohne Schale) ergeben 200g Kürbispüree.

Kürbis in Stücken oder Spalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (Schalte seitlich) und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C Heißluft 30 Minuten backen.

Auskühlen lassen, Fruchtfleisch von der Schale kratzen. Mulltuch (Stoffwindel) in eine große Schüssel legen. Kürbis-Stücke darauf platzieren und Flüssigkeit gut ausdrücken.

Kürbis mit einem Stab- oder Standmixer pürieren.

Kuchen

1. Trockene Zutaten vermischen
2. Nasse Zutaten in 2. Schüssel verrühren (Kürbis, Sirup, Öl, Eier)
3. Alle Zutaten mit einem Handmixer verrühren
4. Kleine Auflaufform (-18x27cm) mit Rapsbratöl gut fetten
5. Teig in vorbereitete Form füllen
6. Im vorgeheizten Backrohr bei 170°C Heißluft 35 Minuten backen.
7. Bleibt an Stricknadel oder „Stäbchen“ nichts kleben, ist der Kuchen fertig.
8. Mind. 45 Minuten vollständig auskühlen lassen.
9. Für die Glasur Frischkäse und Süße mit einem Handmixer verrühren, Kuchen bestreichen
10. Kuchen mind. 30 Min. kühlstellen

Tipp

Das Kürbispüree kann wunderbar vorbereitet und auch eingefroren werden.

Das verkürzt die Zubereitungszeit, wenn alle schon sehnsüchtig auf den Kuchen warten.

Meal Prep Tipps für Kürbis findest du auf dem Blog unter www.AUSGEWOGENgut.com

