

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

## Kürbis



**Geschmack:**

**Vitamingehalt:**

Reich an Vitamin C, B1, Eisen und Kalium

**Aufbewahrung:**

Bei Zimmertemperatur 4 Wochen

**Verwendungsmöglichkeiten:**

- Gemischt mit Kartoffeln und Karotten als Suppe
- Kürbiswähe
- Dessert's und Kuchen (anstatt Rübli)



## Rezept

/01

### Pumpkin Muffins

**200 gr Kürbis**  
**75 gr Rosinen**  
**3 Eßl. Orangenlikör**

Kürbis fein reiben, evt. entstehende Flüssigkeit abgießen. Rosinen in Orangenlikör quellen lassen.

**Teig:**

**300 gr Mehl**  
**2 Teel. Backpulver**  
**½ Teel. Salz**  
**½ Teel. Ingwerpulver**  
**1 Messersp. Muskat**  
**1 Messersp. Nelkenpulver**  
**2 Eier**  
**100 Zucker**  
**50 gr Melasse oder flüssiger Honig**  
**5 Eßl. Nußöl oder Sonnenblumenöl**

Mehl, Backpulver, Salz und Gewürze mischen. Eier mit Zucker, Melasse oder Honig und Öl mit dem Schwingbesen des Handrührgerätes zu heller Masse rühren. Mehlmischung nach und nach gut daruntermischen. Teig schlagen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Kürbis und Rosinen beifügen.

Teig in Muffin-Förmchen füllen und bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 30 bis 40 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.