PUMPKIN SPICE LATTE

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 200 g Hokkaido-Kürbis (ohne Kerne)
- 1000 ml Milch, 3,5 % Fett
- 400 ml starker Espresso

FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG

- 4 EL Zimt
- 1 EL gemahlene Muskatnuss
- ½ TL gemahlene Nelken
- 2 gestrichene EL Ingwerpulver
- 1 TL gemahlener Piment
- 4 EL flüssiger Honig

AUSSERDEM

- geschlagene Sahne
- Zimt
- flüssiger Honig

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 70 kcal
- 2 g Eiweiß
- 3 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Kürbis in Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Auf mittlerer Schiene etwa 15-20 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist. Den Kürbis anschließend in einer Schüssel mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Für die Gewürzmischung alle gemahlenen Gewürze in einem kleinen Weckglas mischen. Nun 4 Teelöffel der Mischung abnehmen und in einer Schüssel mit dem Honig verrühren.
3. Die Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sie anfängt zu dampfen. Den Topf vom Herd nehmen und die mit Honig angerührte Gewürzmischung und das Kürbispüree zur Milch geben. Alles mit dem Pürierstab gut vermixen.
4. Den Espresso auf die vier Gläser aufteilen, die Kürbis-Gewürz-Milch vorsichtig dazu geben. Auf jedes Glas etwas geschlagene Sahne geben, mit Zimt und Honig garnieren.

Reiser Rät

Die Gewürzmischung hält sich in dem Weckglas sehr gut und kann auch für Gebäck wie zum Beispiel Kürbiskuchen oder -muffins benutzt werden.