



KÜRBIS- APFEL-CREME

ZUTATEN für 4 Personen

- 200g Kürbisfleisch
- 2 große süße Äpfel
- ¼ TL Zimtpulver
- 1 Messerspitze Ingwerpulver
- 2 sehr frische Eier
- 3 EL Zucker

ZUBEREITUNG

1. Kürbis und Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und in sehr wenig Wasser etwa 20 Minuten aufkochen, bis der Kürbis weich ist. Zimt und Ingwerpulver zugeben.
2. Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen, nach und nach den Zucker zugeben.
3. Die gegarten Kürbis- und Apfelwürfel abtropfen lassen, pürieren, das Eigelb unter das heiße Püree geben und unter ständigem Rühren leicht abkühlen.
4. Das Kürbispüree vorsichtig unter den Eischnee heben, auf Dessertschalen geben und im Kühlschrank kalt stellen.

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 136 kcal | Eiweiß: 5g
Fett: 4g | Kohlenhydrate: 20g
Ballaststoffe: 2g