



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Kürbiskekse

Zutaten für 2 Blech:

- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Eier
- 150 g brauner Zucker
- 150 g zimmerwarme Butter
- 50 g gemahlene Nüsse oder Kürbiskerne
- 250 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL gemahlene Ingwer
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

- ♥ Den Kürbis entkernen und samt der Schale im Rohr bei 170°C Heißluft ca. 25 Minuten backen. Danach mit einem Pürierstab pürieren, sodass ein feines Mus entsteht. Das Kürbispüree abkühlen lassen. Es sollte aus dem Kürbis ca. 150 g Püree entstehen.
- ♥ Den Zucker und die Eier in einer Schüssel ca. 2 Minuten schaumig schlagen, die Butter hinzufügen und weiter aufschlagen. Anschließend das Kürbispüree, die Gewürze und das Salz unter den Teig mischen. Zum Schluss noch die Nüsse sowie das Mehl und das Backpulver in den Teig rühren.
- ♥ Das Rohr auf 170°C Heißluft vorheizen. Backpapier auf ein Blech geben. Aus dem Teig mit befeuchteten Händen kleine Kugeln formen und leicht andrücken. Zwischen den Keksen sollte ausreichend Abstand sein, da sie leicht auseinanderlaufen.
- ♥ Als Alternative zu den Gewürzen kann auch ein Lebkuchengewürz verwendet werden. Die Haltbarkeit der Kekse ist aufgrund der weicheren Konsistenz und dem Kürbispüree ca. 2 Wochen und sollten luftdicht aufbewahrt und zügig verzehrt werden.
- ♥ Viel Spaß beim Backen!