Kürbisgetränke einfach selbst machen

REZEPT-TIPP Herbstlicher Genuss mit gesundheitlichem Plus

IM NORDWESTEN/BZFE – Der Herbst ist die perfekte Zeit, um Kürbis nicht nur als Suppe oder Ofengemüse, sondern auch als Zutat für Getränke zu entdecken. Ob als wärmender Milchkaffee, erfrischender Smoothie oder belebender Shot – Kürbisgetränke bringen Abwechslung ins Glas und punkten mit ihrem Aroma. Besonders eignen sich Hokkaido- oder Butternut-Kürbisse für die Getränke, da sie von Natur aus süßlich und aromatisch sind. Die Zubereitung ist einfach: Kürbis waschen, gegebenenfalls schälen, in Würfel schneiden, weichkochen und pürieren.



Ein Kürbis-Smoothie aus gekochtem Kürbis bietet zahlreiche Variationsmöglichkeiten. BILD: PIXABAY



Nicht nur an Halloween lecker: ein Pumpkin Spice Latte. BILD: PIXABAY

Pumpkin Spice Latte

Ein Pumpkin Spice Latte vereint den süßlichen Geschmack von Kürbispüree mit Gewürzen wie Zimt, Muskat, Nelken und Kardamom. Für die typische Gewürzmischung einfach zwei Teile Zimt und je ein Teil Muskat, gemahlene Nelken und Kardamom vermischen. Für den Latte zwei Esslöffel Kürbispüree mit heißer Milch oder Haferdrink verrühren, einen halben Teelöffel der Gewürzmischung sowie einen Espresso hinzufügen und alles aufschäumen. Etwas Süße und ein rundes Aroma erhält man, wenn man vor dem Verrühren mit der Milch, einen Teelöffel Ahornsirup oder Honig sowie eine Prise Vanillemark zum Kürbispüree zufügt. Zur Dekoration kann man den Milchkaffee mit einer Prise Zimt oder Muskat bestäuben. Geröstete Kürbiskerne oder Kokosraspeln sorgen nicht nur für den Knusper-Effekt, sondern sind auch ein optisches Highlight.

Kürbis-Smoothie

Ein Kürbis-Smoothie aus gekochtem Kürbis bietet zahlreiche Variationsmöglichkeiten. Dafür alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Für eine herbstliche Note eignen sich Apfel oder Birne, eine Prise Zimt und Kardamom oder Piment und Sternanis mit Hafer- oder Mandelmilch. Wer es lieber fruchtig mag, probiert das Kürbis-Mixgetränk mit Beeren, Joghurt und Honig. Mit Kokosmilch und Ananas oder Mango bekommt der Smoothie eine exotische Note. Doch nicht nur süße und exotische Varianten sind möglich: Eine grüne Variante gelingt mit Babyspinat, Apfel und Ingwer. Erfrischend wird der Smoothie mit Gurke, Minze und Zitronensaft. Kürbis mit Möhre und Orange oder Trauben, einer Prise Pfeffer und frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Gartenkresse schmeckt herzhaft-würzig und sättigt als Zwischenmahlzeit.

Kürbis-Ingwer-Shot

Schneller lässt sich ein Kürbis-Ingwer-Shot zubereiten: Frisch gepresster Kürbissaft aus dem Entsafter mit geriebenem Ingwer, etwas Zitronensaft und einer Prise Kurkuma mischen. Die Kombination aus den Inhaltsstoffen des Kürbisses, dem Vitamin C der Zitrone und der entzündungshemmenden Wirkung von Ingwer und Kurkuma kann das Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen.

Doch Kürbis schmeckt nicht nur lecker, sondern bietet auch viele Nährstoffe bei wenig Kalorien. Besonders sticht der Gehalt an Beta-Carotin hervor, einer Vorstufe von Vitamin A. Der natürliche Pflanzenfarbstoff, der vor allem in Hokkaidokürbissen steckt, kann als Antioxidanz Körperzellen vor freien Sauerstoff-Radikalen schützen.

Beratung, Hilfe und Betreuung im Alter



„Wir verwandeln Ihre Spende in Zeit und Nähe“

Vereins- und Spendenkonten:

Oldenburger Volksbank
BIC GENODEF1EDE
IBAN DE92 2806 1822 0430 1919 00

Landessparkasse zu Oldenburg
BIC SLZODE22XXX
IBAN DE58 2805 0100 0000 8818 05

evasenio
Evangelische Seniorenhilfe Eversten/Bloherfelde e.V.
Zietenstr. 6
26131 Oldenburg
www.evasenio.de
Tel. 0441 / 59 35 79