# 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.

Anzeige



Lomako

MIH – MOLAREN-INZISIVEN-HYPOMINERALISATION

KREIDEZÄHNE (MIH): WARUM SIND ZÄHNE PLÖTZLICH SO EMPFINDLICH?

**MIH** – die Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation ist eine Störung der Schmelzbildung, die häufig bei Kindern auffällt: Zähne wirken fleckig, „kreidig“, sind empfindlich und bekommen leichter Karies oder kleine Abplatzungen. Viele Eltern berichten: **„Wir putzen doch, warum tut es trotzdem weh?“**

Die Ursachen sind nicht eindeutig geklärt. Diskutiert werden verschiedene Faktoren rund um frühe Entwicklungsphasen. Wichtig ist: **MIH** ist keine Frage von „Schuld“, sondern eine Diagnose, die man gezielt behandeln kann. Wir prüfen das Risiko, stabilisieren den Zahn und wählen je nach Befund passende Maßnahmen: von speziellen Zahnpasten und Versiegelungen bis hin zu Füllungen oder, wenn nötig, weiterführenden Versorgungen.

Auch Ernährung und Mineralstoffversorgung spielen in der Beratung eine sehr große Rolle. Hier schauen wir individuell, was sinnvoll ist. **Ziel ist immer: weniger Schmerz, besserer Schutz, mehr Lebensqualität** (und weniger „Aua!“ beim Eis).




Mehr erfahren Sie in der Praxis
**Dr. Annemarie Stenchly-Lomako, 26607 Aurich**
Tel.: 04941 972097

Moin Moin im schönen HAWO-Sonderposten-Märkte Aurich & Moordorf
ALLE ANGEBOTE VON MONTAG BIS SAMSTAG GÜLTIG! ...WO IMMER ALLES GUT UND GÜNSTIG IST

AKTION
Wickeldraht 35 Meter Kranz-Patenthaften 0.99
Strohkränze in allen Größen vorrätig ab 0.99

AKTION
Warmes Steppbett
135 x 200 cm, pflegeleicht, waschbar und anti-allergisch 12.99

AKTION
Mikrofaser-Kopfkissen
80 x 80 cm, pflegeleicht, waschbar und anti-allergisch
Packung 2 Stück 14.99

AKTION
Klinisch getestet Wundpflaster
Packung 100 cm x 6 cm starkklebend
Wir führen über 47 weitere Verbandsartikel 0.99

Unser Weihnachtsmarkt ist eröffnet!
LED-Metall Rentier
Größe 1,4 m, 300 LEDs für innen und außen, warm/weiß. IP44. Netzbetrieb 59.99
Lichterketten
Wir führen alle Größen an Lichterketten
96 LEDs bis 3600 LEDs mit Netzbetrieb
ab 3.49
LED Winterliche, beleuchtete rotierende Windmühle
Batteriebetrieb 39.99
LED beleuchteter Tisch-Tannenbaum
24 cm hoch batteriebetrieben 6.99

Sonderposten kauft man bei HAWO
Ammerländer Grill- oder Pfannen-Rostbratwurst XXL-Paket
geschmacklich hervorragend
12 x 100 g = 1,2 kg
1 kg = 5,33 8.99
Lüttje Mettenden
für Suppe oder Pfanne, geräuchert, Packung 10 Stück á 50 g 4.99
Grünkohl-Mahlzeit
mit 2 Pinkelwürstchen und 2 Mettwürstchen
küchenfertig 5.99
Klei-Kartoffeln Belana, Cilena oder Rote Laura
goldgelb/festkochend vom Hiesingen-Kleiboden
Sack 2.500 g 2.99
Coppenrath Gewürz-Spekulatius
Packung 400 g 1.49
Herbstrasendünger
Immergrün, gekörnt
Sack 7,5 kg = 200 m²
mit Langzeitwirkung 8.99
Mineralwasser
Classic, Medium, Feinperlig, Naturell
je Kiste 12 x 0,7 Liter 4.79
Frisches Paderborner Pilger
Kiste 20 x 0,5 Liter zzgl. Pfand 3,10 8.99
Auricher Winter-Klaren
32% Vol., 0,7-L-Fl. 5.79
BEVORRATUNG LOHNT SICH
Volles-Hart-Rundholz-Buche Kaminbriketts
kamingerecht geschnitten, kein Tropenholz, kein Bindemittel. Restasche als mineralischer Dünger verwendbar.
Garantiert lange Brenndauer!
Paket 10 kg 4.99

1 Biozide sicher verwenden, vor Anwendung Gebrauchsanweisung lesen.
8 Unsere Werbung beinhaltet z.T. KI-generierte Bilder
AURICH SÜD, ☎ 04941 - 180833
RAIFFEISENSTR. 11
MOORDORF, ☎ 0175 - 1172424
EKELSER STR. 2-4
www.hawo-markt.de
... immer Gut und Günstig
IRRTÜMER VORBEHALTEN
02.10.2026