

Kürbiskernmus

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



für 1 Glas

500 g Kürbiskerne
1 Prise(n) Meersalz

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Kürbisliebe ist **Nussmusliebe!** Richtig gehört, statt des orange leuchtenden Fruchtfleisches bekommen ab sofort **Kürbiskerne** einen Ehrenplatz in unserer Küche. Diese entfalten nach nur ein paar Minuten in der heißen Pfanne ihr unvergleichlich nussiges Aroma und verwandeln sich im **Hochleistungsmixer** mit nur einem klitzekleinen bisschen Geduld in cremiges **Kürbiskernmus**. Und das Beste: Dank **feiner Salznote** passt das Kürbiskernmus hervorragend zu **herzhaften Gerichten**, wie zum Beispiel **Basilikumpesto** oder würzigem **Salatdressing**. Gibst du ein paar Datteln und etwas Backkakao in den Mixbehälter, eignet es sich aber auch als **süßer Brotaufstrich**. Oder vermenge es im Mixer mit Wasser und genieße es als pflanzliche Alternative zu Kuhmilch. **Eine Portion** Kürbiskernmus entspricht übrigens **25 Gramm**.

- 1 -

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Hitze rösten, bis sie knacken. Zum Abkühlen beiseitestellen.

- 2 -

Kürbiskerne und Salz in den Hochleistungsmixer geben und auf mittlerer Stufe verarbeiten, bis sie eine bröselige Konsistenz haben. Weitermischen, bis eine cremige Masse entsteht. Dabei immer wieder Ränder freikratzen und durchmischen.