



Rezepte > Andere

Kürbissirup

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Hokkaidokürbis	500 g
Ingwer, frisch	5 g
Apfelsaft	500 ml
Zimt	0.25 TL
Zucker	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Pürierstab

1. Kürbis halbieren, entkernen, schälen und würfeln. Ingwer schälen und grob würfeln. In einem Topf Kürbis und Ingwer mit Apfelsaft auf mittlerer Stufe aufkochen und ca. 15 Min. sehr weich garen.

2. Anschließend mit Zimt und Zucker würzen und fein pürieren. Kürbissirup nochmals aufkochen, sollte der Sirup zu dickflüssig sein, noch etwas Apfelsaft zugeben. Heißen Sirup in Flaschen füllen und abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Der Sirup kann in Kaffee, Cocktails oder über Eis genossen werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	520 kcal
Kohlenhydrate	130 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	1 g