



SÜSSE KÜRBISWÜRFEL MIT QUINOA-KRUSTE

für 4 Personen (4 ofenfeste Förmchen von ca. 3 dl Inhalt)

zubereiten: ca. 20 Minuten

marinieren: ca. 30 Minuten

backen: ca. 20 Minuten

Kürbiswürfel

700 g Kürbis (z.B. Butternuss),
gerüstet, in Würfeln (ergibt
ca. 500 g)

3 cm Ingwer, fein gerieben

3 EL Honig

Kruste

50 g Quinoaflocken

50 g gehobelte Mandeln

1 Vanillestängel, Samen

ausgekratzt

2 EL Honig

Puderzucker zum
Bestäuben

VORBEREITEN

Kürbis, Ingwer und Honig mischen, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren.
In die Förmchen verteilen.

KRUSTE

Quinoa, Mandeln, Vanillesamen und Honig mischen, auf den Kürbisstücken verteilen.

BACKEN

Im der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Min. backen. Herausnehmen,
ab- oder auskühlen, mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Dazu passt Vanille- oder Fior-di-latte Glace.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:

www.mahlerundco.ch/rezepte

