

persönlich  
praktisch  
natürlich

**Trudi Bühler**

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

## Herbstliche Tiramisu mit Kürbis



### Zutaten

200 g Kürbis  
¼ TL Kardamompulver  
2 EL Süßmittel nach Wunsch:  
Rohrohrzucker, Honig oder Birnel  
½ TL Zimt

100 g Mascarpone  
2 dl Rahm  
1 EL Süßmittel (siehe oben)

mein persönlicher Tipp: mit Löffelbiskuits ergänzen und als Tiramisu servieren.

### Apfelcreme

4 Äpfel  
2 dl Kokosmilch  
2 EL Rohrzucker

1 Prise Kardamom  
½ TL Zimt  
1 EL Rosenwasser  
2 EL Kokosflocken  
200 g Seidentofu/Sojacrem  
1 EL Mandelplättchen

### Zubereitung

Kürbis in grobe Würfel, schneiden mit Kardamom weichkochen, pürieren, nach Geschmack süßen, Zimt dazu und abkühlen lassen. 1/3 der Mousse auf die Seite stellen. Rahm schlagen, Mascarpone und mit 2/3 der Kürbismousse untermischen, süßen.

In Gläser oder Schälchen abfüllen, 1. Schicht mit Creme, 2. Schicht Mousse, 3. Schicht mit Creme, nach Wunsch mit Nüssen, Maroni oder Blüten garnieren.

Äpfel in Schnitze schneiden, Apfelstücke in Kokosmilch und Zucker weich köcheln, einige Apfelstücke zur Dekoration beiseitelegen, den Rest abkühlen lassen und pürieren.

Seidentofu oder Sojacreme aufschlagen, mit Rosenwasser, Kardamom, Zimt, Kokosflocken mischen, in Schalen oder Gläser abfüllen, mit Mandelplättchen und Apfelstückchen garnieren.