

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Kürbis-Mascarpone-Creme



Zutaten

ca. 200 g Kürbis
2 EL Süssmittel nach Wunsch,
Rohrohrzucker, Honig oder Birnel
2 Messerspitzen Zimt
2 Messerspitzen Kardamom

100 g Mascarpone
2 dl Rahm

Zubereitung

Kürbis in grobe Würfel, schneiden mit Kardamom weichkochen, pürieren, nach Geschmack süssen, Zimt dazu und abkühlen lassen.
Rahm steif schlagen, Mascarpone und Kürbisbrei daruntermischen.
In Gläser oder Schälchen abfüllen, nach Wunsch mit Nüssen, Kapuzinerkresse Blüten oder Minze garnieren.

Obst-Marroni-Mousse

250 Marroni Püree
1 EL Rosenwasser
1 Prise Kardamom
½ TL Zimtpulver
1 TL Vanillezucker
Honig
4 Äpfel oder ca. 400g Zwetschen/Pflaumen
2 dl Rahm/ alternativ pflanzliche Sahne
1 EL Mandelplättchen/Marroni/Dattelpfeifen

Marroni Püree mit Rosenwasser und Gewürzen glattrühren, evtl. etwas Wasser begeben.

Äpfel schälen, auf feiner Reibe reiben, Zwetschen oder Pflaumen klein schneiden oder mixen, zum Marroni Püree geben und gut Vermischen.

Rahm oder pflanzliche Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Masse ziehen, nach Wunsch mit Honig süssen, in Schälchen oder Gläser verteilen mit Mandelplättchen, Marroni oder Dattelpfeifen garnieren.