



Endlich wieder Kürbis!

Scherzfrage: Welcher ist der schönste Biss?
Der Kürbis natürlich! In seinen leuchtenden Farben eignet er sich besonders gut als Deko im Herbst.



Der Drink aus Hogwarts: Kürbissaft

GESUNDER KÜRBIS

Im Fruchtfleisch sind viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Das kann dein Körper jetzt gut gebrauchen, um sich für den Winter vorzubereiten. Der Butternusskürbis ist ein Star! Wie der Name schon sagt, schmeckt er nach Nüssen. Und er hat noch einen Vorteil: Der Butternusskürbis hat wenig Kerne und viel Fruchtfleisch. Daher wird er oft zum Kochen verwendet. Du erkennst ihn an seiner leuchtend gelben Farbe.

AUF NACH HOGWARTS!

Alle Harry-Potter-Fans kennen ihn: den Kürbissaft. Er ist das beliebteste Getränk in der Zauberwelt.

FÜR 6 PORTIONEN BRAUCHST DU:

- 1 Butternusskürbis (400 g)**
- 600 ml heißes Wasser aus der Leitung**
- 150 ml Apfelsaft**
- 6 EL Ahornsirup**
- 50 ml Orangensaft**



... dass du den Hokkaidokürbis nicht schälen musst?

Seine Schale ist dünn und wir können sie gut verdauen.



Weißt du, ...

SO WIRD'S GEMACHT

Lass dir bei der Zubereitung von einem Erwachsenen helfen!

- 1** Schäle den Kürbis, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in Würfel. Die kommen in einen großen Topf.
- 2** Gib alle anderen Zutaten hinzu. Der Kürbis muss ungefähr 10 Minuten kochen, bis er weich ist. Dann kannst du alles mit dem Mixstab pürieren. Aber Achtung: heiß!
- 3** Jetzt muss der Saft abkühlen. Am besten schmeckt er sehr kalt. Wenn der Saft zu dick ist, verdünne ihn mit Wasser.

Ein Drink
aus Hogwarts:

**Kürbis-
saft**



Kinder Gräß di 15