

GESUND UND LECKER FESTTAGSMENÜ



Dessert:
KÜRBIS-PRALINEN MIT NELKEN-CREME

ZUTATEN (für 4 Personen)

800g	Hokkaidokürbis-Fleisch (also ohne Kerne)
150g	dunkle Schokolade
150g	Butter
150g	Puderzucker
300g	Naturjoghurt
150g	Mascarpone
ca. 1/2 TL	gemahlene Nelke
6 EL	Mangosirup

ZUBEREITUNG

Den Kürbis waschen, teilen, die Kerne auskratzen und in Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel in einem Topf mit wenig Wasser ca. 10 Min. kochen bis sie weich sind. Anschließend den Kürbis in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen!

Die Schokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen und mit dem Puderzucker und der Butter glattrühren. Den Kürbis durch eine Kartoffelpresse drücken (oder alternativ mit einem Handrührgerät zu Püree rühren) und mit der Schokoladenmasse gut vermischen. Die entstandene Masse ca. 2 cm hoch in eine flache gefettete Form gießen und für min. 3-4 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Joghurt und Mascarpone gut miteinander verrühren und mit Nelke und Mangosirup abschmecken.