



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW43 | 2024

Kürbis-Apfelbutter mit veganen Waffeln

6 Portionen

Zutaten

- 1 kl. Hokkaido ca. 740 g
- 2 Äpfel (ca. 280 g)
- 20-25 g frischer Ingwer
- 100 ml Zitronensaft
- 6 EL Ahornsirup
- 350 ml Apfelsaft
- 1 kl. TL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- 200 g glutenfreie Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 1-2 EL Zucker
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- Etwas Kokosfett oder Margarine zum Fetten des Waffeleisens

Zubereitung

Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Äpfel ebenfalls waschen, entkernen und stückeln. Den Ingwer mit einem Löffel schälen. Kürbis- und Apfelstücke mit 250 ml Apfelsaft, 100 ml Zitronensaft und 4 EL Ahornsirup in einen Topf geben. Alles aufkochen und dann 15-18 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Zimt und Muskatnuss würzen und fein pürieren. Nochmals 2 EL Ahornsirup und 100 ml Apfelsaft hinzugeben und bei kleiner Hitze 35-45 Minuten weiter einkochen.

Für die Waffeln 200 g Haferflocken zu Mehl mixen, eine Banane dazugeben. Backpulver mit Zitronensaft vermischen, dann Zimt, Zucker und ca. 200 ml Pflanzendrink hinzufügen und alles zu einem glatten Teig pürieren. Das Waffeleisen erhitzen, einfetten und den Teig portionsweise ausbacken.