

# Apfel-Kürbis-Trifle im Glas

## Zutaten für 10 Personen

Kürbiskerne	75 g
Flüssiger Honig	60 g
Kürbis, geputzt	0,8 kg
Apfel, geputzt	0,4 kg
Zucker	30 g
Apfelsaft	0,2 l
Orangenschale, gerieben	1 Stück
Joghurt, 1,5 % Fett	0,4 kg
Mascarpone	0,3 kg
Zimtzucker	20 g

## Zubereitung:

1. Kürbiskerne grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Honig zugeben und karamellisieren lassen. Auf ein Backblech legen und auskühlen lassen.
2. Kürbis und Apfel in Stücke schneiden und mit Zucker und Apfelsaft ca. 25 Minuten weich köcheln dann pürieren.
3. Falls das Kürbis-Äpfelpüree zu fest ist, noch etwas Apfelsaft unterrühren und kaltstellen.
4. Joghurt und Mascarpone mit dem Zimtzucker verrühren und abschmecken.
5. Kürbis-Äpfelpüree und Mascarponecreme schichtweise in Portion-Gläschen geben mit Kürbiskernkrokant abschließen und servieren.

**Tipp:** Mann kann auch noch eine Schicht mit Zimtkirschen oder Waldbeeren in das Glas geben.

### Nährwerte pro Person

EW	10,7 g	K	588 mg
Fette	7,8 g	Ca	154 mg
KH	35,3 g	Na	108 mg
kcal	258	Ballaststoffe	7,3 g
kJ	1032	Cholesterin	9 mg

### Weiterer Serviertipp:

Mit frischer Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

### Küchentipp:

Sie können **diese Kürbis-Apfelmasse** in einem herkömmlichen Muffin- oder Rührkuchenteig hineinrühren und wie gewohnt backen.

Sie können **diese Kürbis-Apfelmasse** auch unter eine bayerische Creme oder Vanillepudding geben.

**Garnitur:** karamellisierter Kürbiskernkrokant.

### Eigene Notizen: