

Kürbis-Gewürz-Latte mit Nüssen

Gesamtzeit **10 Min.** 7 Min. Vorbereitungszeit 3 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'065 kJ / 255 kcal

Fett: **13 g** Eiweiss: **7 g**
Kohlenhydrate: **20.9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

4 EL	Hokkaido-Kürbispüree
2 EL	Ahornsirup
2 TL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz</u>
1 TL	gemahlener Zimt
0.5 TL	gemahlene Nelken
0.5 TL	gemahlener Kardamom
0.5 TL	gemahlener Ingwer
1 Prise	Muskat
4	Espressi
400 ml	Erbsenprotein-Getränk
2 EL	Kürbiskerne
2 EL	Pekannüsse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

4 EL Hokkaido-Kürbispüree - **1 EL** Ahornsirup - **1 TL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz - **1 TL** gemahlener Zimt - **0.5 TL** gemahlene Nelken - **0.5 TL** gemahlener Kardamom - **0.5 TL** gemahlener Ingwer - **1 Prise** Muskat
Kürbispüree mit Ahornsirup, Kikkoman glutenfreier Sojasauce und Gewürzen vermengen. Die Mischung auf zwei Tassen verteilen.

Schritt 2

4 Espressi - **400 ml** Erbsenprotein-Getränk
Heissen Espresso und aufgeschäumtes Erbsenprotein-Getränk jeweils hälftig über die Kürbismischung giessen.

Schritt 3

2 EL Kürbiskerne - **2 EL** Pekannüsse - **1 TL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz - **1 EL** Ahornsirup
Kürbiskerne und Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Hitze reduzieren, dann Ahornsirup und Kikkoman glutenfreie Sojasauce hinzufügen. Sobald alles mit dem Sirup überzogen ist, als Topping zum Latte servieren.