



Kürbis-Walnuss-Cupcakes



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 174 kcal/ 729 kJ
Eiweiß: 4,8 g Fett: 9,1 g
Kohlenhydrate: 18 g

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten + 2 Kühlzeit

Zubereitung:

1. Zuerst Kürbis grob raspeln. Zusammen mit Orangensaft in einen kleinen Topf geben. Zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. Dann mit einem Schneidstab pürieren. Auskühlen lassen.

2. Für den Bodenbelag Walnüsse in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Dann in einem elektrischen Zerkleinerer fein mahlen. Mit Zucker und Butter mischen. Papierbackförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen. Die Walnussmasse in die Förmchen geben und als Boden festdrücken.

3. Frischkäse mit Eiern, Öl, Gewürzen, Zucker, Vanillezucker und Kürbispüree verrühren. Mehl mit Semmelbröseln und Backpulver mischen und untermengen. Den Teig in die Papierbackförmchen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) ca. 30-35 Minuten backen. Auskühlen lassen und anschließend für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Cupcakes nach Belieben mit einem Klecks Schlagsahne, einer Prise Zimt und fein gehackten Walnüssen bestreut servieren.

Zutaten für 12 Portionen :

Für den Boden:

80 g kalifornische Walnüsse
40 g brauner Zucker
20 g geschmolzene Butter

Für den Teig:

200 g Muskat-Kürbis oder Hokkaido-Kürbis (ohne Schale und Kerne)
Saft von 1/2 Orange
200 g fettarmer Frischkäse, 0,2 % Fett i. Tr.
2 Eier
2 EL Öl
1 TL Zimtpulver
je 1 Messerspitze Muskat, Nelken, Piment, Ingwer (gemahlen)
80 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
30 g Mehl
40 g Semmelbrösel
1/2 TL Backpulver