

# Kürbis-Apfelbutter mit veganen Waffeln

Oh yesss, das ist ein Rezept ganz nach meinem Geschmack! Heute zeige ich Euch, wie man Kürbis-Apfelbutter macht. Sie ist super cremig-süß und ideal als Zugabe zu Eurem Müsli, zum Porridge oder einfach als Dip oder Aufstrich - und natürlich einfach so zum Löffeln und Schlemmen! In Amerika ist Kürbisbutter sehr viel bekannter als bei uns. Das liegt vor allem daran, dass es in den USA überall fertiges "Kürbispürree" in Dosen oder Gläsern zu kaufen gibt. Bei uns habe ich das hingegen noch nie irgendwo gesehen und mache Kürbispürree immer selbst. Kürbispürree mit Apfelsaft eingekocht sowie mit Ahornsirup, Zimt und Zitronensaft oder Apfelessig verfeinert, ergibt einen fabelhaften Dip. Das Rezept ist auch mit einem frischen Hokkaido-Kürbis super simpel. Der Kürbis wird mit Apfelstücken gekocht, püriert und dann mit Ahornsirup eingeköchelt - solange bis dieser cremige Kürbis-Apfelbutter-Traum entsteht. Das solltet Ihr unbedingt probieren! Zusätzlich findet Ihr in diesem Rezept die Zutaten und Anleitung für schnelle, fluffige Waffeln, mit denen Ihr die Kürbisbutter fabelhaft dippen könnt. Ein perfektes duo für ein tolles Wochenende. Viel Spaß beim Ausprobieren, liebe Grüße Eure Lea.

## Zutaten (für ein Glas Kürbisbutter - ca. 300-330 ml)

### Für die Kürbis-Apfelbutter

- 1 kl. Hokkaido-Kürbis 740 g (tatsächlich verwendete Menge ohne Kerne und Stiel: 580 g)
- 2 Äpfel (ca. 280 g komplett)
- 20-25 g frischer Ingwer
- 100 ml Limetten- oder Zitronensaft
- 6 EL Ahornsirup
- 350 ml Apfelsaft
- 4 Nelken
- 1 kl. TL Zimt
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

### Für die Waffeln

- 200 g glutenfreie Haferflocken Feinblatt
- 1 reife Banane
- 1 TL Backpulver
- 1 kl. TL Natron
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 1-2 EL Kokosblütenzucker (oder ein anderes Süßungsmittel)
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- Etwas Kokosfett oder Margarine zum Fetten des Waffeleisens

## Zubereitung (Kürbisbutter wegen des langen Einköchelns ca 70 Minuten - Waffeln 20 Minuten)

Hokkaido-Kürbis gut waschen, halbieren, entkernen und den Kürbis in Stücke schneiden.

Äpfel ebenfalls waschen, entkernen und stückeln. Ingwerstück mit einem Löffel schälen. Hokkaido- und Apfelstücke in einen Topf geben und mit 250 ml Apfelsaft sowie 100 ml Limettensaft (oder Zitronensaft) und 4 EL Ahornsirup aufgießen. Den Ingwer mit einer Ingwerreibe dazu geben und 4 Nelken hinzu fügen. Die Zutaten vermischen, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 15-18 Minuten köcheln lassen.

Wichtig: Vor dem nächsten Arbeitsschritt die 4 Nelken wieder entfernen!

Wenn die Kürbisstücke schön weich gekocht sind, die Nelken entfernen, die Zutaten mit 1 kl. TL Zimt sowie einer kräftigen Prise Muskatnuss würzen und mit einem Schneidstab oder im Mixer ganz fein pürieren. Wer möchte, kann das Püree zusätzlich durch ein Sieb streichen. darauf habe ich jedoch verzichtet. Nochmals 2 EL Ahornsirup sowie 100 ml Apfelsaft hinzufügen und die Zutaten nun bei ganz kleiner Flamme 35-45 Minuten einköcheln lassen.

Wichtig: Sobald das Püree zu heiß wird, fängt es sehr stark an zu blubbern und zu spritzen. Dreht Euren Herd (bei mir ist es Gas) auf kleinste Stufe!! und rührt immer wieder um. Es sollte nur ab und zu leicht blubbern, aber nicht spritzen. Sonst: Deckel drauf, ab und zu abheben und immer wieder rühren. Das Püree sollte so stark wie möglich einkochen und von der Konsistenz her wie eine Paste werden.

Die Kürbis-Apfelbutter anschließend in saubere Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält rund 8-10 Tage frisch. Die Kürbis-Apfelbutter passt perfekt zu Eurem Porridge, auf Waffeln, aber auch zum Dippen oder auf warmem Toast. Ganz wie Ihr mögt!

## **Waffel-Zubereitung**

Für die Waffeln, 200 g Haferflocken im Mixer zu Mehl schreddern/mixen. Dann eine reife Banane in Stückchen gebrochen dazu geben. Gebt dann Backpulver und Natron hinzu und beträufelt es mit Zitronensaft, bis es tüchtig schäumt. Nun noch Zimt, Kokosblütenzucker und knapp 200 ml Pflanzendrink dazugeben und das Ganze im Mixer zu einem gleichmäßigen Teig pürieren. Ein Waffeleisen gut erhitzen, mit etwas Kokosfett oder Margarine einfetten. Dann portionsweise den Teig auf das heiße Waffeleisen geben und die leckeren, fluffigen Waffeln nach und nach rausbacken. Lasst es Euch gut schmecken und genießt den Herbst Ihr Lieben!

## **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Einfach & lecker:](#)
- [Kürbis-Orangen Marmelade](#)
- [Kürbiskuchen](#)