

# Kürbis Vanille Smoothie und süße Vanilleschnitten aus dem Kürbis- Trester. Vegan und Glutenfrei

*Arme Cinderella.*

Da hat sich der feine Prinz schlag Mitternacht zurück verwandelt, in einen Kürbis. Davon stehlen wollte er sich. Einfach hinaus rollen aus dem Schloss wollte er. *Sie sei ja eine Hexe!* flüsterte man schon lange hinter vorgehaltener Hand. *Schlimmer als einst die Stiefmutter, das sei sie!* Schneewittchen soll es ihm angetan haben. Das junge Schneewittchen...

Doch Cinderella, schlau wie sie ist, weiß ja längst wie es um ihren feinen Prinzen bestellt ist. So überlegt sie denn auch gar nicht lang. Freiheit! Ha. Flux setzt sie die Gläserne Hacke dazwischen und so ist das Abenteuer vorbei, noch bevor es richtig begonnen hat. „Na. Wo willst *du* denn hin, du alter Kürbis!?“ Schon hält sie ihn ganz fest in ihren zarten Händen, dreht ihn ein bisschen hin und wieder her. Einen Kuss drückt sie ihm auf seinen dicklichen Wanst. „Dir zeig ich ja, was eine Hexe ist!“ spricht's und entlässt ihn in die Freiheit. Krachend springt er am Boden entzwei. Nun ist er hin. Und die

Moral von der Geschichte: „Kürbisse wie dich, verspeise ich... doch glatt zum Frühstück!“

Derweil in China ein Sack Reis umfällt.

---

### **Ein Kürbis-Vanille Smoothie & Waffelschnitten aus dem Trester**

Ich weiß nicht ob es an der Kombination von Kürbis und Vanille liegt aber der Smoothie hat tatsächlich etwas von einem Rührkuchen oder von Waffeln. Vielleicht kam daher die Idee aus dem Trester so etwas wie, Überraschung, Rührkuchen oder Waffeln herzustellen. Nein, ernsthaft! Eigentlich sollten es Kekse werden, doch dazu waren sie mir zu soft und nach dem probieren stand fest: Oh, wie Waffeln! Oder auch, wie diese kleinen Eierplätzchen, falls ihr die kennt.

Also, selbst für mich, die ich ja schon einige Smoothies und Säfte zubereitet habe, ist dieser Smoothie, auf Grund seines ungewöhnlichen Geschmacks und seiner leuchtenden Farbe schon etwas besonderes. Und, dass man als quasi als „Nebenprodukt“ noch eine Portion goldiger Waffelschnitten mit dazu bekommt...Da kann man mal sehen, dass es durchaus seine Vorteile hat, keinen Hochleistungsmixer/Entsafter zu besitzen. Wo sollte man denn sonst den vielen Trester her nehmen?

#### **Cinderellas.**

#### **– Kürbis-Vanille Smoothie –**

Ein halber ungekochter Kürbis (Hokkaido, entkernt, ca.250g)

300ml Orangensaft (100%), noch besser sind natürlich frische  
Orangen

100-150ml Mandelmilch

ca. 100 ml Wasser

je 1 kleiner TL Vanille, Zimt, Zitronenschale + ein paar  
Spritzer Saft

1EL Agavendicksaft

\*

Alle Zutaten im Mixer...mischen.

Anschließend durch ein feinmaschiges Sieb passieren,  
den Trester gut ausdrücken und in eine Schüssel geben / Bei  
Saft-Trester entfällt dieser Schritt natürlich.

---

---

### **Waffelschnitten**

#### **– Mit Kürbis, Mandel & Vanille –**

Kürbis Trester (alternativ,  
geraspelter Hokkaido)

100g gemahlene Mandeln

6EL gepufftes Amaranth

Ahornsirup oder Süße nach Wahl

eine Prise Meersalz

\*

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen

Alle Zutaten miteinander vermengen. Das klappt prima mit einer Gabel. Mit Ahorsiuup abschmecken. Das kann man einfach nach Gefühl und persönlicher Vorliebe machen, soviel Ahornsirup zugeben bis der Teig süß genug schmeckt.

Man kann den Teig nun mit den Händen zu kleinen Keksen formen, er klebt nicht und ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes, leicht geöltes Backblech geben oder

man streicht ihn gleichmäßig, quadratisch aus und schneidet ihn nach dem Backen in Schnittenform.

Auf mittlerer Schiene in ca.20Min fertig backen.

---

---