



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Kürbis-Gewürz-Sirup - gesunder Pumpkin-Spice

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 40 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 6

Kalorien p.P.: 78 kcal

Zutaten

300 ml Wasser

300 g Kürbispüree

4 Esslöffel Honig

4 Teelöffel Zimt

2 Teelöffel Kardamom, gemahlen

2 Teelöffel Ingwerpulver oder frischer Ingwer gerieben

2 Prise(n) Salz

2 Teelöffel Vanilleextrakt

20 Stück(e) Nelken

Zubereitung

1.

Kürbispüree: Kürbis in Stücke schneiden und in kochendes Wasser geben. Das Ganze ca. 15–20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist. Anschließend mit einer Gabel, einem Kartoffelstampfer, einem Pürierstab oder Hochleistungsmixer zu Püree verarbeiten. Abkühlen lassen.

Achtung, jede Kürbissorte verhält sich etwas anders beim Kochen, daher kann es je nach verwendeter Sorte auch unterschiedlich viel Kürbis brauchen, damit die benötigte Menge Püree zustande kommt. Aus diesem Grund wird im Rezept auch die Menge des fertigen Kürbispürees und nicht des rohen Kürbisses angegeben. Bei Hokkaido Kürbis mit Schale waren es in meinem Fall ca. 420 g roher Kürbis für 300 g Püree.

2.

Das Wasser zum Kochen bringen und bis auf die Vanille alle Zutaten ins Wasser geben.

3.

Alles gemeinsam ca. 5–10 Minuten leicht köcheln lassen.

4. Die Hitze wegnehmen und den Vanilleextrakt dazu geben (alternativ eine Vanilleschote auskratzen, dann aber mitkochen).

5.

Den fertigen Sirup leicht abkühlen lassen und dann durch ein Sieb oder Mulltuch absieben.

6.

Für ein Getränk, je nach gewünschter Intensität und Süße, etwa 3–5 EL Sirup in ca. 300 ml Flüssigkeit geben.

7.

Was nicht direkt verbraucht wird in ein Schraubglas geben und bis zu einer Woche im Kühlschrank lagern.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Gewürze und die Schärfe kann ganz einfach individuell angepasst werden. Für mehr Schärfe einfach etwas mehr Ingwer oder noch ½ TL schwarzen Pfeffer hinzufügen. Auch 2 TL Rote Beete Pulver, 2–4 TL frischer oder getrockneter Kurkuma, 1 TL Muskat oder 1–2 TL Hagebuttenpulver geben eine extra Würze und eine besondere Note und sorgen für das gewisse extra, auch für das Immunsystem.

Wer keinen Honig mag oder eine vegane Variante möchte, der kann auch wunderbar Ahornsirup für die Süße verwenden.

Am meisten Variationen gibt aber die Verwendung des Sirups. Egal ob in pflanzlicher oder tierischer Milch, im schwarzen Kaffee oder als Cappuccino oder Latte Macchiato. Ebenso bringt der Sirup aber auch im Matcha, mit schwarzem Tee oder einer Chai-Tee-Mischung das extra an Herbstgefühl in die Tasse.

Aber auch als im Dessert kann der Sirup überzeugen und es lassen sich außergewöhnliche Kombinationen kreieren. Mische den Sirup z. B. unter Quark oder Joghurt für einen leckeren, aromatischen Snack oder ein Frühstück. Toppe es zusätzlich mit Nüssen oder Granola für zusätzlichen Crunch.

Du kannst den Sirup aber auch einfach zum Teig deiner Lieblingsmuffins hinzufügen. Auch in oder auf einer selbstgemachten oder gekauften Vanille-Eiscreme lässt sich eine köstliche Kürbis-Gewürz-Note kreieren.

Oder gib den Sirup in den Teig für Pancakes oder Waffeln oder verwende ihn als Topping zusammen mit frischem Obst und Sahne. Ein wunderbares Rezept für 4-Zutaten-Pancakes findest du [hier](#) und für Protein-Pancakes [hier](#).

Oder aber du machst dir einen Kürbis-Gewürz-Smoothie und verwendest den Sirup als aromatische Zutat in einem herbstlichen Smoothie mit Birne, Joghurt und einer Prise Zimt.

Du siehst, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir sind gespannt, welcher Verwendungszweck dir noch so einfällt.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Kürbispüree ist eine hervorragende Basis für viele herbstliche Rezepte, da es nicht nur nährstoffreich ist (z. B. Kalium, Vitamin A aus Beta-Carotin), sondern auch eine hohe Menge an Ballaststoffen enthält, die die Verdauung fördern und ein Sättigungsgefühl vermitteln. Es ist reich an Antioxidantien, die helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen, und hat eine geringe Kaloriendichte, was es zu einer gesunden Wahl macht.

Um dem Rezept eine natürliche Süße zu verleihen, verwenden wir Honig. Dieser ist nicht nur ein gesunder Ersatz für raffinierten Zucker, sondern hat auch eine niedrigere glykämische Last. Honig enthält Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken können. Zudem liefert er schnell verfügbare Energie, was ihn ideal für alle macht, die einen Energieschub benötigen.

Für das besondere Aroma sorgen Gewürze wie Zimt und Kardamom. Zimt kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und hat entzündungshemmende Eigenschaften, die das Risiko von Herzkrankheiten senken können. Außerdem unterstützt er die Verdauung und wirkt antimikrobiell. Kardamom hingegen fördert ebenfalls die Verdauung und hat entzündungshemmende Wirkungen. Zudem kann er bei Atemwegserkrankungen helfen und ist reich an Antioxidantien.

Ingwer ist eine der wertvollsten Zutaten, die starke entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und bei der Linderung von Übelkeit hilft. Er kann das Immunsystem stärken und zur Regulierung des Blutdrucks beitragen. Daher ist er nicht ohne Grund eines unserer Lieblingsgewürze und einfach ein absoluter Alleskönner. Warum genau, das erfährst du [hier](#), im Beitrag über Ingwer.

Vanille bringt nicht nur einen angenehmen Duft ins Spiel, sondern enthält auch Antioxidantien, die Zellschäden vorbeugen können. Der beruhigende Duft von Vanille kann zudem Stress reduzieren und hat antimikrobielle Eigenschaften.

Abgerundet wird das Rezept mit Nelken, die reich an Antioxidantien sind und ebenfalls entzündungshemmende Wirkungen haben. Sie unterstützen die Verdauung und tragen zur Bekämpfung von Infektionen bei.

Kombiniere all diese köstlichen und gesunden Zutaten, um einen herbstlichen Kürbis-Gewürz-Sirup zu kreieren, der nicht nur geschmacklich überzeugt, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet.

Was ist das Fazit?

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Kürbis-Gewürz-Sirup eine wunderbare Möglichkeit ist, die Aromen des Herbstes in deine Küche zu bringen. Mit seiner harmonischen Mischung bietet er nicht nur eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Sirupen, sondern verleiht auch einer Vielzahl von Getränken und Desserts eine besondere Note. Ob in einer wärmenden Latte, einem cremigen Smoothie oder als Topping für Pancakes – die Verwendungsmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

Dieser Sirup ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch eine Einladung, die gemütlichen Seiten der Herbstsaison zu feiern. Lass dich von den köstlichen Aromen inspirieren und genieße die Vielfalt, die der Kürbis-Gewürz-Sirup zu bieten hat!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela