

# Pumpkin Pie

## Traditioneller Pumpkin Pie

Es ist Zeit für Pumpkin Pie. Passend zur Jahreszeit gibt es wieder jede Menge Kürbisrezepte. Auch wenn es hier auf Fuerteventura nicht wirklich herbstlich ist, dürfen Kürbisgerichte zu dieser Jahreszeit nicht fehlen. Da Kuchen bei uns immer willkommen ist, gab es diesen leckeren, ganz traditionellen Pumpkin Pie. Dieser besteht aus einem recht einfachen Mürbeteigboden und einer süßen Kürbisfüllung. Geschmacklich der absolute Knaller. Wir haben das ganze noch mit Sahne und Pumpkin Spice Sirup getoppt.

Für den Pumpkin Pie habe ich frisches Kürbispüree gekocht. Dafür habe ich einen Butternuss Kürbis gründlich gewaschen und anschließend grob in Stücke geschnitten. Anschließend einfach in einen Topf geben, nur ein ganz wenig Wasser dazu gießen und für etwa 15 Minuten weichkochen. Dann mit einem Pürierstab pürieren und nochmal stark erhitzen. Dabei ständig rühren, damit die restliche Feuchtigkeit verdampfen und das Püree nicht anbrennen kann. Das fertige Püree lasse ich dann abkühlen und verarbeite es weiter, oder fülle es ab und lagere es vorerst im Kühlschrank. Anstelle dessen, könnt ihr aber auch gekauftes Püree verwenden.

Pumpkin Spice und Pumpkin Spice Sirup könnt ihr in vielen Onlineshops und von sämtlichen Herstellern kaufen. Ich mache meins selbst, weil das für hier die einfachste Variante ist.

---



---

## **Leckerer Pumpkin Pie mit Mürbeteigboden**

Für den Kürbiskuchen zuerst die Zutaten für den Boden in eine Schüssel geben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Den fertigen Teig in Frischhaltefolie wickeln und für min. 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Wenn die Stunde um ist, den Backofen auf 180°C Ober- & Unterhitze vorheizen.

Die Zutaten für die Füllung zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen, oder dem Mixer zu einer einheitlichen Masse verrühren. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, rund ausrollen und in eine Pie- oder Tarteform geben. Die Kürbisfüllung auf den vorbereiteten Boden gießen und den Kuchen anschließend im vorgeheizten Backofen für etwa 50-60 Minuten backen. Nach dem Backen komplett auskühlen lassen.



---

## **WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR KUCHEN ZUM AUSPROBIEREN & NACHMACHEN**



**Schoko-Haselnuss-Cake Bowl**



**Bienenstich Cake Bowl**



**Protein Cheesecake aus dem Backofen**



**Protein Zebra Cheesecake Bowl**



**Ameisenkuchen**



## **Bananenbrot mit Chocolate Chips**



## **Kokos-Limetten-Kuchen**



## **Baked Oats mit Keksen**

---

---

**KALORIENARME REZEPTE**

# 150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten



[mehr Infos zum Buch](#)

---

## DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN

---

