

# Kürbis Mousse

## Kürbis Mousse mit Frischkäse & Kürbispüree

Kürbiszeit ist jetzt zwar nicht mehr ganz so, aber diese leckere Kürbis Mousse wollte ich euch nicht vorenthalten. Wenn ihr auf der Suche nach einem herbstlichen Dessert seid, ist das hier genau das Richtige für euch. Eine leckere Mousse aus frischem Kürbispüree und Frischkäse, geschichtet mit Spekulatiuskeksen. Getoppt habe ich das Ganze mit etwas Sahne, gebrannten Kürbiskernen und Pumpkin Spice Sirup. Das war wirklich super lecker und definitiv mal eine Abwechslung.

Das Kürbispüree habe ich aus frischem Butternuss Kürbis gekocht. Gekauftes Püree sollte sich aber auch ohne Probleme verwenden lassen. Die gebrannten Sonnenblumenkerne habe ich ebenfalls selbstgemacht. Gleiches Prinzip wie bei den gebrannten Mandeln. Das Rezept zu den Mandeln findet ihr hier. Die Sahne kam aus der Sprühdose, hier könnt ihr natürlich aber auch frisch Sahne aufschlagen.

Wer auf den Zucker verzichten, oder ein paar Kalorien sparen möchte, kann hier auch gut Puder Erythrit, Flave Drops, Flavn Tasty, Xylit oder Süßstoff verwenden.

---

---

# **Einfaches Schicht-Dessert mit Kürbis, Frischkäse & gebrannten Kürbiskernen**

Für das Kürbis Mousse zuerst den zuerst den Frischkäse, das Kürbispüree, die gezuckerte Kondensmilch, Vanilleextrakt, sowie etwas Zimt, Muskat und Ingwer in eine Schüssel geben und gleichmäßig miteinander verrühren. Die Sahne steif schlagen und anschließend portionsweise unter die Kürbismasse heben.

Anschließend 4 Dessertgläser nehmen und in jedem Glas 2 Spekulatius zerkrümeln. Etwas von der Mousse auf die Kekse geben und wieder jeweils mit 2 zerkrümelten Spekulatius bedecken. Die restliche Mousse auf die Gläser verteilen und für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit etwas Sahne, Pumpkin Spice Sirup und gebrannten Kürbiskernen toppen.

□

---

**WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR DESSERTS & SÜSSSPEISEN**



**Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade**



**Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks**



**Alabama-Bananen-Pudding**



## **Karamell-Reiswaffel-Bowl**



## **Birnen-Walnuss-Crumble**



## **Frischkäse-Bananen-Eis ohne Zucker**



## **Dampfnudeln mit Vanillesauce**



## Himbeer-Smoothie-Bowl

---

---

## KALORIENARME REZEPTE

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



[mehr Infos zum Buch](#)

---

## DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN



## Streuselschnecken



## Pizzaschnecken



## Zwiebel-Frischkäse-Taler



## Pide mit Hackfleisch



**Spinat-Feta-Fladen**



**Birnen-Walnuss-Crumble**



**Dampfnudeln mit Vanillesauce**



# Marzipan-Mandel-Hörnchen

---

---

---