

PUMPKIN SPICE LATTE

Wenn es im Winter kalt ist, gibt es nichts Besseres als ein wärmendes Getränk. Heute haben wir für dich ein ganz besonderes Rezept, das dich von innen und außen aufheizt und dir dein Wochenende auf gesunde Weise versüßt.

ZUTATEN

Für 1 Glas

- ½ gestrichener TL Zimt
- 1 Prise Ingwer(-pulver)
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 1 Prise Nelkenpfeffer
- 250 ml (pflanzliche) Milch
- 1-2 EL Ahornsirup oder Süßungsmittel nach Wahl
- 1 EL Kürbispüree*
- 1 Shot Espresso



ZUBEREITUNG

1. Die Gewürze mit dem Ahornsirup vermengen. Kürbispüree untermischen und alles gut verrühren.
2. Milch erwärmen und in ein Glas füllen. Espresso und den Gewürz-Sirup hinzugeben, alles gut verrühren.
3. Pumpkin Spice Latte nach Belieben mit Milchschaum toppen und mit etwas Zimt bestreuen.

Gut zu Wissen

Die enthaltenen Gewürze wirken entzündungshemmend und unterstützen dein Immunsystem. Kürbis enthält Mineralstoffe, die deine Nerven- und Muskelfunktion unterstützen. Zudem beinhaltet dieser Betacarotin und unterstützt dadurch die Zellfunktion.



* Fertiges Kürbispüree lässt sich im Bio-Supermarkt oder in der Drogerie kaufen. Alternativ kannst du das Püree selbst herstellen. Hierfür schneidest du einen Kürbis deiner Wahl klein und backst ihn im Ofen aus oder kochst ihn weich. Anschließend kannst du ihn mit einem Pürierstab oder Mixer zu Püree verarbeiten.