



liaundliam.ch
facebook.com/liandliam
pinterest.com/liandliam
twitter.com/liandliam



Gerösteter Butternusskürbis Kürbis mit Zimt Rezept - Herbstzeit ist endlich Kürbiszeit

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
15 Minuten	45 Minuten	Einfach	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
1 Stück	Butternusskürbis (funktioniert aber auch mit anderen Kürbissen)
2 EL	Olivenöl
2 EL	Zucker
½ TL	Zimtpulver
1 TL	Salz
Wenig	Cayennepfeffer

1. Den Backofen auf 200 °C vorwärmen.
2. Den Kürbis schälen, der Länge nach halbieren und die Samen entfernen. Beide Hälften zu kleinen Würfeln verarbeiten.
3. Die Butternusswürfel in eine grosse Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermischen.
4. Zwei Bleche mit Backpapier belegen und die Butternusswürfel darauf verteilen.
5. Für 20 Minuten backen. Die Bleche aus dem Backofen nehmen und die Butternusswürfel wenden. Die Bleche für weitere 20-25 Minuten in getauschter Position zurück in den Backofen schieben.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
237 kcal	7 g	47 g	3 g