



## Rheuma und Ernährung

### Ein Rezept zum Nachkochen

#### Kürbis-Muffins

##### Zutaten:

- + 200 gr. Hokkaido Kürbis
- + 175 gr. weiche Butter
- + 160 gr. brauner Zucker
- + 2 Eier
- + Prise Salz
- + 3 TL. Backpulver
- + 300 gr. Mehl
- + 1 TL. Zimt
- + 1 Msp. Piment
- + 1 Msp. Muskat
- + 4 EL. Milch



Bild: Franz Nagler, DZKJR

#### Frischkäse Fosting

- + 125 gr. weiche Butter
- + 400 gr. Frischkäse
- + 100 gr. Puderzucker
- + 25 gr. Vanille Zucker

##### Zubereitung Teig:

- + Hokkaido Kürbis mit Schale in Stücke schneiden und weich dämpfen oder kochen
- + Pürieren und auskühlen lassen
- + Butter und braunen Zucker schaumig rühren, dann die Eier beimengen
- + Das Mehl mit Backpulver, Gewürzen und Salz mischen.
- + Danach alles vermengen, in Muffin-Formen füllen und bei 170 Grad backen
- + Die Backzeit beträgt ca. 20 Minuten

##### Zubereitung Frosting:

- + Weiche Butter mit Zucker schaumig rühren
- + Danach Frischkäse und Vanille Zucker beimengen.
  
- + Die fertigen Muffins mit Frosting bestreichen.