

Kürbiskompott

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

- 300 g Muskatkürbis
- 80 ml Wasser
- 80 ml Cidre, Apfelschaumwein süß
- 60 g Brauner Zucker

- 2 EL Zitronensaft
- 1 St. Zimtstange
- Gewürznelken

Herstellung:

1. Den Kürbis vierteln, schälen, den weichen Faserteil sowie die Kerne entfernen und das feste Fruchtfleisch in ca. 7mm große Würfel schneiden.
2. Mit Wasser, Cidre und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen.
3. Zitronensaft, Zimtstange und Gewürznelken (Gewürzkugel) dazugeben und das Kürbiskompott etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Rasch abkühlen lassen. . . oder lauwarm servieren.

