

Gesunder Pumpkin Pie



Zutaten für den Boden:

100g Haferflocken
120g Kürbiskerne
40g Kokosöl (flüssig)
3 EL (60ml) Ahornsirup
eine Prise Salz

Zutaten für die Kürbis-Füllung:

550g selbstgemachtes Kürbispüree
100g Kokosmilch (vollfett, aus der Dose)
55g Kokosblütenzucker
60ml Ahornsirup
2 EL Weiße Chia Samen, gemahlen, oder 2 TL Pfeilwurzelsstärke
Inhalt einer Vanilleschote
2 EL Hafermilch
1 TL frisch geriebener Ingwer
½ TL Ingwer-Pulver
2 TL Zimt
½ TL Muskatnuss
¼ TL gemahlene Nelken
eine Prise Salz

Zutaten für die Kokos-Schlagsahne

- 1 Dose cremige, voll-fett Kokosmilch aus der Dose (Tetrapack wird nicht funktionieren)
- 1 - 2 TL Ahornsirup oder andere flüssige Süße

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Backform oder ein Backblech mit Kokosöl einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Kürbiskerne und Haferflocken in einen Mixer geben und ca. 20 - 30 Sekunden zu einem Mehl verarbeiten. In eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten für den Bodenbelag dazugeben und weitere 10-20 Sekunden zu einem Teig verrühren. Den Teig in die Backform oder auf das Backblech geben und mit den Händen oder mit einem Küchenholz zu einem Teigboden ausrollen. Das Ganze gut mit den Händen festdrücken, vor allem an den Ecken, damit alles gut "zusammenbappt". Den Teig ca. 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Dafür den Ahornsirup mit den Chia Samen oder der Pfeilwurzelstärke in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Hafermilch dazugeben und glattrühren. Ca. 10 Minuten stehen lassen, damit die Mixtur andickt. Das Kürbispüree, die Kokosmilch, Kokosblütenzucker, Vanillepulver, geriebenen Ingwer, Zimt, Muskatnuss, gemahlene Nelken und die Prise Salz zu einem Teig verarbeiten. Sobald die Chia-Mixtur bzw. die Pfeilwurzelmixtur etwas angegedickt ist, zu dem restlichen Teig geben und noch einmal gut umrühren. Den Kürbiskernboden aus dem Ofen holen und die Kürbisfüllung darauf verteilen. Unbedeckt circa 40 - 45 Minuten backen. Nach 40 Minuten checken ob sich die Oberfläche etwas dunkel verfärbt hat (Es sollte etwas dunkler sein, aber nicht angebrannt.). Dann den Pumpkin Pie herausnehmen und mindestens eine Stunde auf dem Kuchenblech auskühlen lassen. Damit sich alles schön festsetzt, muss der Kuchen dann noch ca. 6 - 8 Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank.

Für die Kokos-Schlagsahne:

Die Dose Kokosmilch für mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht. Am nächsten Tag die Dose herausholen und umgedreht auf den Tisch stellen. Dies ist wichtig, damit das Kokoswasser, das wird nicht benötigen, oben schwimmt. Die Dose öffnen und das Kokoswasser abgießen (Nicht wegschmeißen, sondern für Smoothies behalten 😊) Nun das cremige Kokosfleisch herausnehmen und mit einem Handrührgerät zu Sahne "schlagen". Evtl. ein bisschen Ahornsirup zum Süßen dazugeben und noch einmal gut verrühren.

Guten Appetit 😊