

Kürbis Scones von excuse me but...

○ Leicht

Zutaten für Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 15 Min.

230 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Backpulver

40 g Bio-Kokosblütenzucker

1 TL Zimt

1/4 TL Muskatnuss

1/4 TL gemahlene Nelke

1/4 TL gemahlene Vanille

1 Prise Salz

25 g cremig-hartes Bio-Kokosöl

170 g Kürbispüree

50 ml Hafermilch

50 g weiteres Bio-Kokosöl

1

Ein Tag, oder ein paar Stunden vorher, den Kürbis für 15 Minuten dämpfen. Auskühlen lassen und dann gründlich pürieren, so dass keine Stückchen mehr zu sehen sind. 170 g Püree für die Scones zu Seite nehmen und den Rest nach Wunsch weiterverarbeiten.

2

Am nächsten Tag den Backofen auf 220°C vorheizen.

3

Das Mehl, Backpulver und alle Gewürze in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren.

4

Nun das Öl dazugeben und mit einer Gabel einarbeiten, so dass der Teig etwas bröslig wird.

5

Dann das Püree, das weitere Kokosöl dazugeben und zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig ist nun ähnlich wie ein Brötchen Teig. Er ist fest, aber nicht bröslig! Sollte er bröslig sein, 1 – 2 weitere Esslöffel Hafermilch dazugeben.

6

Nun jeweils einen großen Esslöffel vom Teig abtrennen, in den Händen zu einem Brötchen formen und auf Backblech legen.

7

Für 15 – 20 Minuten backen und nach Wunsch lauwarm servieren.

Tipp:



Dazu passen wunderbar Marmelade, besonders aus Zwetschgen, oder ein Nussaufstrich/Mus. Die Scones halten sich gut einen Tag im Kühlschrank.