

# Kürbis-Orangen-Popsicles mit Schokolade

Zutaten (für ca. 10-12 Stück):

- ca. 500 g Fruchtfleisch vom Hokkaido-Kürbis
- Saft einer Orange (alternativ säuerlicher Apfelsaft)
- 2 gehäufte EL Kokosflocken
- 5 EL Kaffee-Sahne
- 150 - 200 g Zucker (je nach Geschmack)
- 1 Becher Joghurt (200 g, Bio, 3,8 % Fett)
- 125 g Kuvertüre (Zartbitter oder alternativ weiße Schokolade)

Außerdem:

- Form für Popsicles mit Stiel
- Gefrierschrank oder Gefrierfach

Anleitung:

1. Den Hokkaido-Kürbis waschen, schälen, das Kerngehäuse vollständig entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die geschnittenen Stücke in einen kleinen Topf geben, etwas Wasser (ca. 2 EL) hinzufügen und unter ständigem Rühren kurz köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist und leicht zu Mus verarbeiten werden kann. Den Topf von der Herdplatte nehmen, den Kürbis etwas erkalten lassen.
2. 2 gehäufte Esslöffel Kokosflocken, 5 EL Kaffee-Sahne, Saft einer Orange, 150 bis 200 g Zucker und einen Becher Joghurt zum Kürbis hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab fein pürrieren und miteinander verrühren.

3. Die fertige Kürbismasse nun in die Formen für die Popsicles füllen. Beachte: Die Formen nur zu ca.  $\frac{3}{4}$  befüllen, da die Masse sich beim Gefrieren noch ausweitet. Stiele hinein stecken und für mindestens 5 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
4. Die Kuvertüre klein hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Leicht abkühlen lassen.
5. Die Popsicles aus der Form lösen. Das geht z.B. wunderbar, wenn man die Form kurz unter warmes Wasser hält. Mit der Kuvertüre beträufeln oder mit der Spitze der Popsicles in die Schokolade eintauchen. Sofort genießen.
6. Um das Rezept in eine histaminarme Variante zu verwandeln, empfehle ich euch die Zugabe von säuerlichem Apfelsaft statt Orange und die Verwendung von weißer Schokolade.