

Frühstück / Herbst / Glutenfrei / Kinder / super schnell / Super Food /

## Kürbis-Milchshake

Egal wem ich erzählt habe, dass ich demnächst einen Kürbis-Milchshake bei Tiny Spoon posten werde, hat ungefähr so reagiert: "Wirklich? Kürbis-Milchshake?? IIIIIHHHH!" Ich kann dazu nur sagen: Die haben doch alle keine Ahnung! Ich fand diesen Shake unglaublich lecker. Und ich bin damit nicht allein! Mein strengster Kritiker, ein kleiner Junge namens Flynn, fand den Shake genauso super, wie ich! Und meine lieben Freunde und liebe Familie, die im Vorfeld nicht gerade zimperlich mit Ihrer Meinungsbekundung zum Thema Kürbis in einem Shake gewesen sind, mussten dann doch zugeben, dass er ziemlich gut schmeckt! Dieser Kürbis-Milchshake ist cremig, süß, leicht nussig und einfach lecker! Also mutig voran – ihr werdet es nicht bereuen!

### Zutaten für 1 Portion

---

- 3 Stück - Kürbis, gebacken
- 200 ml - Milch
- 3 EL - Ahornsirup
- 0.5 TL - Zimt

### Zubereitung:

---

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren.
2. Kalt servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia