



# KÜRBISLIEBE

---

Rezepte für die ganze Familie

---

# ÜBERSICHT

---

- 2 Suppe
- 3 Püree
- 4 Pasta Sauce
- 5 Strudel
- 6 Lasagne
- 7 Pizza
- 8 Quiche
- 9 Salat
- 10 Gebacken mit Feta
- 11 Bagels
- 12 Muffins
- 13 Brownies
- 14 Kuchen
- 15 Waffeln
- 16 Cookies
- 17 Creme
- 18 Schoko Mousse
- 19 Kerne



---

# HERBSTLICHE KÜRBISVIELFALT

---

Der Kürbis ist nicht nur ein Herbstklassiker, sondern ein echtes hemisches Superfood! Vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen unterstützt er das Immunsystem, die Verdauung und liefert Energie für den ganzen Tag.

Das Beste: Kürbis ist unglaublich vielfältig. Ob herhaft oder süß, cremig oder knusprig – er lässt sich auf so viele Arten in der Küche einsetzen! In diesem Freebie findest du 14 einfache, köstliche Rezepte, die zeigen, wie abwechslungsreich Kürbis sein kann:

- Herzhafte Klassiker: Suppe, Quiche, Pasta-Sauce
- Süße Highlights: Muffins, Brownies, Kürbiskuchen
- Praktische Snacks: Waffeln, Bagels, Strudel

Egal ob für das Frühstück, Mittagessen, den Snack zwischendurch oder ein gemütliches Abendessen – mit Kürbis wird jede Mahlzeit zu einem kleinen Herbst-Highlight.

Viel Spaß beim Kochen, Backen und Genießen!

Lore, Vici