

# Kõrvitsasmuuti



# Soojendav vürtsine kõrvitsasmuuti

Kui oled kõrvitsafänn, siis on see kosutav kõrvitsasmuuti kindlasti midagi sinu jaoks! Täpselt parajalt magus ning kreemjas smuuti, mis kosutab nii keha kui vaimu. Kõrvitsale on smuutis seltsiks veel magus banaan, siidine mandlipiim ja parajalt vürtsi, nagu ühele kõrvitsasmuutile kohane! Maitseb kui magustoit, kuid sobib suurepäraselt ka toeka vahepalana nautimiseks.

**Kogus:** kahele smuutisõbrale

**Valmistusaeg:** 10 minutit (kui kasutad eelnevalt röstitud kõrvitsat)

**Raskusaste:** kerge

**Valmistamiseks vajad:**

- 200 g kõrvitsapüreed
- 260 g banaani (3 keskmist)
- 250 ml magustamata mandlipiima
- 10 g mett või [vahtrasiirupit](#)
- näpuotsatäis jahvatatud ingverit
- näpuotsatäis jahvatatud kardemoni
- näpuotsatäis kaneeli
- näpuotsatäis jahvatatud muskaatpähklit
- blenderit

## Kuidas kõrvitsasmuutit valmistada?

Aseta kõik koostisosad blenderisse ning surista ühtlaseks siidise tekstuuriga smuutiks ja naudi koheselt. **Kõrvitsapüree valmistamiseks** asetage umbes 500 grammine kõrvitsatükk (eemalda eelnevalt seemned) koos koorega 180 kraadi juures 30-40 minutiks ahju kuni kõrvits on pehme. Seejärel lase kõrvitsal jahtuda. Kui kõrvits on täielikult jahtunud, kraabi lusikaga koore seest vajaminev kogus kõrvitsapüreed ja kasuta seda smuuti valmistamiseks.