

# KÜRBISROULADE MIT BIRNENFÜLLUNG

## ZUTATEN für 1 Roulade (16 Stück)

150 g Zuckerersatz (Erythrit, NatuSweet 1:1) oder feiner Kristallzucker

150 g Dinkel- oder Weizenmehl glatt

½ TL Backpulver

½ TL Natron

1 TL Pumpkin Pie Spice\*

bzw. je ½ TL Zimt + Lebkuchengewürz + 1 Prise Muskatnuss

1 Prise Salz

200 g Kürbispüree (Kürbis ca. 15 Minuten dämpfen oder weich kochen und danach pürieren)



300 g weiche Birnen, geschält und gewürfelt

1 TL Zimt + Saft von 1 Zitrone



150 g Frischkäse fettarm (z.B. Philadelphia Balance/light)

100 g Joya Mandel Cuisine zum Aufschlagen (alternativ

Rama Cremefine zum Schlagen oder Schlagobers)

50 g Zuckerersatz oder 1 EL Ahornsirup

## ZUBEREITUNG

- Backrohr auf 160 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen.
- Eier mit dem Zucker/Zuckerersatz sehr schaumig aufschlagen. Mehl mit dem Backpulver, Natron und den Gewürzen verrühren, unter die Eimasse ziehen und das kalte Kürbispüree einrühren. Das Kürbisbiskuit aufs Backblech geben, glatt streichen und im Rohr ca. 10 bis max. 12 Minuten backen. Es sollte gerade durchgebacken und nicht hart sein, sonst bricht es beim Rollen. Biskuit aus dem Rohr nehmen und auf ein vorbereitetes zweites Backtrennpapier (alternativ Küchentuch) stürzen und noch warm einrollen und auskühlen lassen.
- Füllung: Birnen mit Zimt und Zitronensaft marinieren. Falls sie sehr hart sind, mit einigen Löffeln Wasser einmal kurz aufkochen und auskühlen lassen. Sie sollten bissfest bleiben.
- Frischkäse mit der aufgeschlagenen Creme verrühren und nach Belieben etwas süßen. Die Creme auf das entrollte Biskuit streichen, mit den Birnenstücken belegen und einrollen.

**\*Pumpkin Pie Spice (Vorratsmenge):** 4 TL Zimt und je 1 TL gemahlene Muskatnuss, Gewürznelken, Piment und Ingwer. Ich gebe gerne noch 1 TL Kardamom dazu.

## ENERGIE

Das Kürbisbiskuit hat (bei Zuckerersatz) gesamt 650 kcal, die Füllung mit Mandel Cuisine und kalorienfreier Süße 350 kcal; gesamt also 1000 kcal. Bei 16 Stück sind dies je 62 kcal.

