

Pumpkin Spice Latte ohne Zucker



10 min. 119 kcal SteviaSweet Flüssig

Zubereitung ohne Zucker

1. Die Milch erwärmen und den Espresso zubereiten.
2. Alle Zutaten inkl. **SteviaSweet Flüssig** in einer Schüssel oder in einem Mixer zu einer gleichmässigen Masse pürieren.
3. Am besten warm geniessen.

Zutaten für 2 Portionen

300 ml	Milch
50 ml	Espresso
100 g	reifer Butternut-Kürbis oder Kürbispüree
1/2 TL	gemahlener Zimt
1/2 TL	gemahlene Vanille
1/4 TL	gemahlener Kardamom
1/4 TL	gemahlener Ingwer
1/4 TL	gemahlene Nelke
20 Tropfen	SteviaSweet Flüssig

Nährwerte pro Portion

119	kcal
502	kJ
5.5	Protein in g
11	Kohlenhydrate in g
6	Fett in g