

Pompoen latte

recept Vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Een hartverwarmende warme drank als variatie op de bekende chocolademelk. Ik werd op het idee gebracht door een mail van Becky Geisel, van de Hudson Teahouse in Jersey city, waarin de pompoen latte als supergezond wordt aanbevolen. Ik vind hem vooral erg lekker. Maak een grote hoeveelheid pompoenpuree in één keer en vries deze in porties in. De pompoenpuree is circa 6-8 maanden houdbaar in de diepvriezer. Lekker voor de latte, maar ook voor een soep, koekjes, brood, cake of als bijgerecht.

Begin met de pompoenpuree. Verwarm de oven voor op 175°C.

Verwijder het steeltje en halveer met een scherp mes de pompoenen. Verwijder zaad en vocht met een lepel. Leg de pompoenen op een met bakpapier bekleed bakblik. Gebruik geen olie, zodat de smaak zo puur mogelijk blijft. Rooster de stukken pompoen in 45-50 minuten tot ze zacht zijn. Controleer dit door met een vork het vruchtvlees uit de schil te halen. Laat vervolgens de pompoenhelften afkoelen.

Verwijder de schil. Doe het afgekoelde vruchtvlees in de blender en pureer het zacht in 1-2 minuten. Neem de hoeveelheid die nodig is eraf en vries de overige pompoenpuree in porties in.

Maak de latte: Doe de melk naar keuze, de zelfgemaakte pompoenpuree, de ahornsiroop, het kaneelstokje, de gember, het vanillestokje, de kruidnagels en de nootmuskaat in een kook- of sauspan. Verwarm al roerende, laat het niet koken, maar houd de melk 20-30 minuten tegen de kook aan, zodat alle smaken zich goed kunnen mengen.

Neem de pan van het vuur, zeef de inhoud boven een andere pan en breng de gezeefde melk weer al kloppende met een garde tegen de kook aan, zodat het volume vermeerdert. Neem de pan van het vuur.

Schenk hete espresso in de bekertjes en schenkt de pompoenlatte erop.

Bestrooi met een beetje versgeraspte nootmuskaat en/of een toef slagroom.

Ingrediënten voor 2 bekertjes:

4,5 dl halfvolle melk of amandelmelk

5 theelepels pompoenpuree

2 theelepels ahornsiroop

1 kaneelstokje

0,5 vanillestokje, eventueel 1 theelepel vanillesuiker

3 cm versgeraspte gemberwortel

2 kruidnagels

snufje versgeraspte nootmuskaat

2 kopjes espresso

Voor de pompoenpuree:

2-3 kleine biologische pompoenen van elk circa 800-1000 gram

