



**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch  
30. Oktober 2022**

### Kürbis

*Das rohe Fleisch meines Kürbisses habe ich zu einem Mus püriert und in drei Schüsseln für sechs Rezepte aufgeteilt.*

- 1. Kürbis-Mus roh gegessen tut dem Magen gut und kann bei Durchfall helfen.*
- 2. Das Mus mit Schlagobers, Honig und einem Spritzer Zitronensaft verrührt, gibt eine wohltuende Gesichtsmaske und Haarpackung. Das Mus ist reichhaltig und nährend und macht trockene Haut und sprödes Haar wieder weich. Gleichzeitig eignet sich dieselbe Masse für eine Torte mit Mürbteigboden.*
- 3. In die letzte Schüssel mit rohem Kürbispüree mische ich grobes Meersalz, getrocknete Rosmarinnadeln und Thymian. Das ist ein herrliches Peeling für den ganzen Körper. Einmassieren und dann mit lauwarmem Wasser abspülen.  
Wenn ich dazu jetzt noch Frischkäse unterrühre und mit Pfeffer würze, ist das ein toller Aufstrich.  
Den serviere ich mit frischem, irischem Sodabrot und Erdäpfeln.*