



Trockenfrüchte Pflaumen



Reformhaus Kochstudio

information

neuform Pflaumen sind köstliche Trockenfrüchte mit intensivem Aroma. Wie bei Wein prägen Klima und Boden des Anbaugebietes den speziellen Geschmack der Früchte. Die französischen Pflaumen zeichnen sich durch ihr süßes, fruchtiges Aroma gepaart mit einer dezenten, frischen Säure aus, die californischen Pflaumen sind süßer und zartschaliger aufgrund des milderen Klimas. Selbstverständlich enthalten neuform Pflaumen keine Konservierungsstoffe. Sie sind ein gesunder Snack und eine köstliche Zutat für Müsli, Obst- und Käsekuchen, süße und pikante Getreidegerichte sowie für Desserts. Durch ihren hohen Ballaststoffanteil regulieren getrocknete Pflaumen die Verdauung auf natürliche Weise.

100g enthalten durchschnittlich:
1060 kJ (249 kcal);
1,8 g EW; 60,1 g KH;
0,2 g Fett; 5,0 BE



Porridge mit Trockenpflaumen

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min., GZ 20 Min.)

- 500 ml Wasser
- 120 g HOLO Kernblatfflocken
- 1 Pr. Meersalz
- 12 neuform Pflaumen ohne Stein
- 1 Apfel
- 100 ml flüssige Sahne
- 4 EL neuform Rohrzucker, unraffiniert

ZUBEREITUNG: Wasser zum Kochen bringen, Kernblatfflocken einstreuen, Salz und geschnittene Pflaumen zugeben. Bei geringer Energiezufuhr ca. 20 Min. quellen lassen. Danach in Spalten geschnittenen Apfel unterheben. Porridge in Suppentassen oder tiefe Teller füllen. Kalte Sahne darüber gießen und mit Zucker bestreuen.

TIPP: Porridge schmeckt auch mit neuform Weinbeeren oder geriebenem Apfel.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1360 kJ (325 kcal);
5,3 g EW; 52,5 g KH; 10,0 g Fett; 4,4 BE

leicht zubereitet	gesundes Frühstück	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für:
Getreide • Nüsse & Samen • Hülsenfrüchte



neuform international
19246 Zarentin

Trockenfrüchte Pflaumen

Vital-Muffins

(für 12 Stück/ ZZ 20 Min., BZ 30 Min.)

- 150 g neuform Pflaumen ohne Stein
- 125 g neuform Weizenvollkornmehl
- 50 g HOLO Haferflocken
- 50 g neuform Mandelkerne, fein gemahlen
- 60 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 Ei
- 200 ml Buttermilch
- 60 g flüssige Butter
- Für die Muffinbackform: 12 Papierförmchen

ZUBEREITUNG: In feine Streifen geschnittene Pflaumen mit Mehl vermischen. Dann Haferflocken (1 EL für die Dekoration zurück lassen), Mandelkerne, Zucker, Backpulver, Natron und Zimt untermischen. Ei, Buttermilch und Butter zugeben, Teig verrühren und in mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform portionieren. Muffins mit restlichen Haferflocken bestreuen. Im Backofen bei 180°C ca. 30 Min. backen.

TIPP: Tipp: Sehr lecker als Pausensnack und zum Nachmittagskaffee.

1 Muffin enthält durchschnittlich: 736 kJ (176 kcal);
4,1 g EW; 22,0 g KH; 7,7 g Fett; 1,8 BE

zum Tee/Kaffee	für's Picknick	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

Windbeutel mit Quark-Sahne-Füllung

(für 16 Stück/ ZZ 35 Min., RZ 15 Min.)

- 250 ml Milch
- 50 g Butter
- 1 Pr. Meersalz
- 150 g neuform Weizenvollkornmehl
- 4 Eier
- Füllung:
100 g Magerquark
- 100 g Pflaumenmus, kalt gerührt (siehe Rezept rechts)
- 1 Banane
- 200 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Milch, Butter und Salz erhitzen. Mehl einrühren und unter kräftigem

Rühren einen Kloß „abbrennen“ bis sich ein Belag auf dem Topfboden bildet (ca. 1-2 Min.). Masse in eine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und 1 Ei einrühren. Nach 15 Min. restliche Eier einrühren bis eine glatte Masse entsteht.

Mit einem Spritzbeutel oder zwei nassen Löffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 220°C 5 Min. backen, dann 30 Min. bei 175°C.

Sofort nach dem Backen aufschneiden und auskühlen lassen. Quark mit Pflaumenmus und feingewürfelter Banane verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Windbeutel füllen und sofort servieren.

TIPP: Beim Backen in den ersten 15 Min. die Backofentür nicht öffnen, da die Windbeutel sonst zusammenfallen.

1 Windbeutel enthält durchschnittlich: 632 kJ (151 kcal);
5,0 g EW; 12,5 g KH; 8,9 g Fett; 1,0 BE

raffiniert	zum Tee/Kaffee	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

Pflaumenmus, kalt gerührt

(für 200 g/ ZZ 5 Min.)

- 200 g neuform Pflaumen ohne Stein
- 1 Pr. Zimt
- 1 Pr. HOLO Bourbon-Vanillepulver
- evtl. etwas Wasser

ZUBEREITUNG: Pflaumen im Mixer pürieren. Mit Zimt und Vanille abschmecken. Evtl. etwas Wasser einrühren.

TIPP: Lecker als Brotaufstrich und für Kuchenfüllungen.

100 g enthalten durchschnittlich: 1092 kJ (261 kcal);
3,3 g EW; 56,5 g KH; 1,1 g Fett; 4,7 BE

schnell zubereitet	als Brotaufstr.	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international