

Pflaumenmus

Man nehme

- 100g Trockenpflaumen
- Zimt
- Apfelsaft und gleiche Menge heißes Wasser



Zubereitung

Die Trockenpflaumen mit Wasser bedecken und über Nacht darin einweichen lassen.

Am nächsten Morgen mit Zimt würzen und pürieren.

Apfelsaft und die gleiche Menge heißes Wasser hinzufügen nochmals pürieren und mit Zimt bestreuen.

Tipps

Das Pflaumenmus schmeckt gut als Aufstrich auf dem LOGI-Brot, dem Low-Carb-Brot und den Quarkbrötchen (siehe Rezepte).

Vorteile

Es ist kein zusätzlicher Zucker hinzugesetzt, sodass es kalorien- und kohlenhydratärmer ist als gekauftes Pflaumenmus.

Pflaumen bringen die Verdauung in Schwung.