



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig Creme mit Kürbiskernöl und Pflaumen

Zutaten

- 1 Teelöffel Zimt
- 3 Esslöffel Wasser
- 2 Stück(e) Datteln
- 5 Stück(e) Pflaumen
- 2 Esslöffel Leinöl
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- 100 g Magerquark
- 1 Esslöffel Steirisches Kürbiskernöl
- 1 Esslöffel Milch

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 539 kcal

Zubereitung

1. Pflaumen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Datteln klein schneiden, Kürbiskerne fein hacken.
3. Etwa 2 EL von den klein geschnittenen Pflaumen zur Seite legen.
4. Restliche Pflaumen, Datteln, Zimt, Nelken und Wasser in einen Topf geben, zum Köcheln bringen und für ca. 20-30 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Temperatur einkochen bis die meiste Flüssigkeit verdampft und eine sämige Masse entstanden ist.
5. Währenddessen den Quark mit der Milch glattrühren und mit dem Leinöl eine Budwig Creme herstellen, die Dattel-Pflaumen Masse gelegentlich umrühren.
6. Nach dem Einkochen, Nelken mit einem Löffel raussuchen, restliche Dattel-Pflaumen-Masse in einen hohen Behälter umfüllen und etwas abkühlen lassen.
7. Anschließend das Kürbiskernöl dazugeben und alles mit einem Pürierstab verquirlen, bis ein Dattel-Pflaumenmus entsteht.
8. Im Anschluss das Dattel-Pflaumenmus, Kürbiskerne und Quarkcreme in ein Glas füllen und nach belieben schichten, mit den übrigen Pflaumen, Kürbiskernen und etwas Zimt garnieren.