

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER
MARKT
HALLE
St. Pauli

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



Dr. Heike
Niemeier



Heikes Rezept für

PFLAUMEN-NUSS-CRUMBLE MIT VANILLE-JOGHURT

PFLAUMEN-NUSS-CRUMBLE MIT VANILLE-JOGHURT

Zutaten für 4 Personen

- 4 Pflaumen (à 70-80g)
- 30 g Dinkelmehl Type 1050
- 30 g gehackte Mandeln
- 40 g Butter
- 4 TL Gewürz „Sissis Sünd“*
(von Herbaria)
alternativ: Zimt und Zucker-Mix
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 1 Päckchen Vanillezucker (8g)



Zubereitung

Den Ofen auf 200 ° Ober-/Unterhitze vorheizen.

1. Die Pflaumen waschen, trocknen, halbieren, Kern entfernen und in Spalten schneiden.
2. Das Mehl mit den Mandeln, 20g der Butter, dem Zucker und dem Gewürz vermengen und zu Streuseln kneten.
3. Die Auflaufformen mit der restlichen Butter einfetten und darin die Pflaumenspalten schichten.
4. Die Streusel auf die Pflaumen geben und ca. 15-20 Minuten im Ofen backen, bis sich die Streusel braun färben.
5. In der Zwischenzeit den Joghurt mit dem Vanillezucker verrühren.
6. Den Vanille-Joghurt über die fertig gebackenen Pflaumen-Crumbles verteilen.

PRO Portion	(180 g):	
Eiweiß	4,8 g	8,3%
Fett	14,0 g	52,7%
Kohlenhydrate	16,9 g	28,1 %
Ballaststoffe	2,8 g	
Energie	234 kcal	
Energiedichte	162 kcal pro 100 g	



* Produkthinweis; unaufgeforderte und unbezahlte Werbung