

## Fruchtkonfekt mit Buchweizen, Nüssen & Zimtbackpflaumen



### Die vielleicht besten Energieriegelsnacks...

Aus wenigen, erlesenen Zutaten lassen sich auch in der kargen Winterzeit köstliche Zaubereien herstellen. Schon mal was von Energieriegelsnacks gehört? Dann wird es Zeit unser heutiges Rezept auszuprobieren. Hier das Zauberrezept für "**Fruchtkonfekt mit Buchweizen, Nüssen & Zimtbackpflaumen**":

### Zutaten

(Rezept für 2-4 Personen)

- 250 g Backpflaumen
- 70 ml Apfel- oder schwarzer Johannisbeersaft
- 50 ml Espresso oder schwarzer Tee
- 200 g Buchweizen (oder Buchweizenmehl)
- Vanillemark oder Vanillepulver
- 1TL Zimt
- 50 g Nüsse, gemahlen

- 25 g Butter, flüssig (oder Kakaobutter)

## Zubereitung

Die Backpflaumen in eine hohe Tasse geben und mit heißem Apfelsaft und Espresso übergießen. Dann mindestens 2 Stunden einweichen. (am besten über Nacht).

Den Buchweizen in einem Mixer zu Mehl mixen. Das Buchweizenmehl in einer Schüssel mit Vanille, Zimt und gemahlenden Nüssen mischen.

Die eingeweichten Backpflaumen mit 25 g flüssiger Butter im Mixer pürieren, danach das Püree mit der Buchweizenmischung gründlich vermengen.

Die Masse quadratisch in Klarsichtfolie wickeln (ca. 2 cm hoch) und 2 Stunden kühlen. Anschließend 2 Stunden gefrieren lassen. Danach aus dem Gefrierschrank nehmen und noch gefroren in Stücke schneiden. Das Konfekt ist im Kühlschrank ca. 2 Wochen haltbar.

Vor dem Genuss auftauen lassen.

