

Fruchtkonfekt mit Buchweizen, Nüssen & Zimtbackpflaumen



Zutaten:

- 250 g Backpflaumen
- 70 ml Apfelsaft
- 50 ml Espresso oder schwarzer Tee
- 200 g Buchweizen (oder Buchweizenmehl)
- 100 g Nüsse, gemahlen
- Vanillemark
- Je 1 TL Zimt & Kakao
- 25 g Butter, flüssig
- Zum Anrichten: Fruchtpulver, Kokosflocken, Buchweizen oder gehackte Pistazien



Zubereitung

Die Backpflaumen halbieren und in eine hohe Tasse geben und mit heißem Apfelsaft und Espresso übergießen. Dann mindestens 1 Stunde einweichen.

Den Buchweizen in einem Mixer zu Mehl mixen. Tipp: oder fertig gemahlenes Buchweizenmehl kaufen.

Das Buchweizenmehl in einer Schüssel mit Vanille, Kakao, Zimt und gemahlene Nüssen mischen.

Nun die eingeweichten Backpflaumen samt Einweichflüssigkeit und 25 g flüssiger Butter im Mixer pürieren und danach das Püree mit der Buchweizen-Nussmischung gründlich vermengen.

Die Masse quadratisch in Klarsichtfolie wickeln (ca. 2 cm hoch) und mindestens 4 Stunden kühlen (besser über Nacht).

Vor dem Portionieren 2 Stunden gefrieren. Anschließend aus dem Gefrierschrank nehmen, die Folie abziehen und gefroren in Stücke schneiden. Die Stücke in Fruchtpulver, Kokosflocken, Pistazien und/oder in Buchweizen wälzen. Vor dem Genuss auftauen lassen.

Tipp: Eingeweichte Backpflaumen schmecken auch herrlich in Joghurt, Müsli, Habermus oder Porridge. Wer möchte, kann noch mit Honig süßen. Für Erwachsene kann mit Zwetschgengeist oder schwäbischen Whisky abgeschmeckt werden.