Pflaumen-Crumble

O-TYP

Saftige Pflaumen und knusprige Streusel – ein blitzschnelles Dessert, auch prima als schneller Kuchen.

2–3 Portionen · preisgünstig

250 g	Pflaumen
50 g	Butter
1 TL	Zimt
50 g	Zucker
50 g	Haferflocken
50 g	Mehl (Type 550)

- Die Pflaumen abspülen, halbieren und entsteinen. Große Pflaumen vierteln. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Pflaumen dicht nebeneinander in die Form setzen. Mit Zimt und 2 Esslöffeln Zucker bestreuen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

- Die Butter schmelzen. Haferflocken, Mehl und den restlichen Zucker in eine Schüssel geben und vermischen. Die flüssige Butter hinzufügen und das Ganze zu Streuseln verkneten. Die Streusel über die Pflaumen streuen. Crumble auf der unteren Schiene etwa 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion:

350 kcal/1460 kJ, 4 g Eiweiß, 15 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Obstsalat mit Datteln

D-TYP O-TYP

Die frischen Datteln schmecken einfach köstlich im Fruchtsalat.

2–3 Personen · geht schnell

2	Orangen
½	kleine Dose Ananasstückchen im eigenen Saft
100 g	frische Datteln
100 g	Joghurt
	Zimt
2 EL	Leinsamen

- Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut ebenfalls entfernt wird. Den dabei austretenden Saft auffangen. Die Filets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten scheiden (siehe Seite 131).

- Die Datteln längs halbieren, den Kern entfernen und die Datteln in Streifen schneiden. Ananas abtropfen lassen. Orangen samt Saft mit Datteln und Ananas mischen und auf 2 Schalen verteilen. Joghurt, Zimt und Leinsamen verrühren und über den Obstsalat geben.

Nährwerte pro Portion:

190 kcal/810 kJ, 4 g Eiweiß, 4 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

Kruis u.a., Köstlich essen bei Reizdarm (9783830433712) © 2008 Trias Verlag

▲ Pflaumen-Crumble

Kruis u.a., Köstlich essen bei Reizdarm (9783830433712) © 2008 Trias Verlag