

Amaz!n™ Prunes

# Rezepte für Groß und Klein

*mit kalifornischen Trockenpflaumen*





*100 g Trockenpflaumen enthalten 229 kcal. Sie sind reich an Ballaststoffen, Vitamin K und Kalium. Gleichzeitig sind sie frei von Fett und Salz, enthalten Kupfer sowie Magnesium. Die Früchte sind ein natürlicher Genuss für die ganze Familie.*



Eltern zu sein ist toll. Die Kleinen erfüllen uns mit Freude und Stolz. Doch wenn es um das Thema Essen geht, liegen die Meinungen von Erwachsenen und Kindern weit auseinander. Obst und Gemüse stehen bei den Kleinen häufig nicht besonders hoch im Kurs. Aus Kinderaugen betrachtet sollte Essen süß und quietschbunt sein. Diese Eigenschaften gehen jedoch nicht selten mit zugesetztem Zucker sowie Farb- und Konservierungsstoffen einher. Eltern müssen so manches Mal kreativ werden, wenn es darum geht, Essen kindgerecht „zu verpacken“.

## Warum kalifornische Trockenpflaumen?

Hier kommen kalifornische Trockenpflaumen ins Spiel. Den Früchten wird kein Zucker zugesetzt. Sie schmecken pur als Snack oder als Zutat in herzhaften und süßen Speisen. Beim Kochen und Backen mit kalifornischen Trockenpflaumen sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, denn die nährstoffreichen Früchte sind vielseitig und wandlungsfähig.



## Die Superkräfte der Natur

Aus Erfahrung wissen wir, dass kalifornische Trockenpflaumen nicht nur lecker sind, sie tun auch der Gesundheit Gutes. So hat die Europäische Kommission bestätigt, was die Erfahrung vieler Menschen widerspiegelt. Mit 7,1 g enthalten Trockenpflaumen viele Ballaststoffe und fördern die Verdauung. Tatsächlich sind Trockenpflaumen die einzige Trockenfrucht, für die in Europa eine offizielle Gesundheitsaussage zulässig ist. Bei ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung kann der Verzehr von 100 g Trockenpflaumen zu einer normalen Verdauung beitragen. Je nach Größe entspricht dies einer Menge von 8-12 Stück.



## Auch als Saft unschlagbar

*Trockenpflaumen sind auch als Saft erhältlich. Seinen reichhaltigen, samtigen Geschmack verdankt der kalifornische Pflaumentrunksorgfältig ausgewählten sonnengereiften Früchten. Er enthält wertvolle Ballaststoffe, ist fett- und salzfrei und hat einen Energiegehalt von 71 kcal pro 100 ml.*

# Frozen Yoghurt



Pro Portion ca.  
Energie:  
**116 kcal / 485 kJ**  
Kohlenhydrate: **19,4 g**  
Eiweiß: **3,3 g**  
Fett: **2,1 g**



**Zutaten für ca. 4 Portionen:**  
200 g Naturjoghurt, mild (3,5 % Fett)  
100-125 g Trockenpflaumen  
250 g Himbeeren, tiefgefroren  
**Auf Wunsch:**  
4 Waffeln

*Bringt  
Kinder-  
augen zum  
Leuchten*

☞ Joghurt, Trockenpflaumen und die tiefgefrorenen Himbeeren in den Becher eines Smoothie-Mixers geben und fein mixen. Masse ggf. in Dessertgläser portionieren und im Gefriergerät 30 bis 60 Min. nachgefrieren lassen. Alternativ Eis sofort in Dessertgläser oder auf Wunsch in Eiswaffeln portionieren und servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten**

**VEGANE VARIANTE:** Statt Joghurt kann auch Soja-Joghurt verwendet werden.

# Granola-Müsliriegel

**Zutaten für ca. 20-25 Portionen:**

100 g brauner Zucker	60 g getrocknete Aprikosen
50 g Honig	200 g kernige Haferflocken
150 g weiche Butter	100 g Granola
1 Ei	100 g Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse)
Salz	
1 TL Zimtpulver	
200 g Trockenpflaumen	

☞ Zucker, Honig und Butter schaumig schlagen. Das Ei, 1 Prise Salz und den Zimt unterrühren. Trockenpflaumen und Aprikosen grob hacken und mit Haferflocken, Granola und Nüssen unter die Butter-Ei-Masse mischen.

☞ Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Ofen bei 190 °C (Umluft 170 °C) 30-40 Minuten backen.

☞ Anschließend abkühlen lassen und in Riegel schneiden. Einzeln in Pergamentpapier oder Klarsichtfolie wickeln.

**Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten**



Pro Stück ca.  
Energie:  
**116 kcal / 485 kJ**  
Kohlenhydrate: **19,4 g**  
Eiweiß: **3,3 g**  
Fett: **2,1 g**



*Besser als jedes  
Pausenbrot*

# Erbsensuppe



Der  
Geschmack  
von Grün



Pro Portion ca.  
Energie:  
**277 kcal / 1160 kJ**  
Kohlenhydrate: **25 g**  
Eiweiß: **12 g**  
Fett: **11 g**

## Zutaten für 4 Personen

<b>1 Zwiebel</b>	<b>80 g Trockenpflaumen</b>
<b>1 TL Olivenöl</b>	<b>100 g Frischkäse</b>
<b>400 g TK Erbsen</b>	<b>Salz, Pfeffer</b>
<b>300 g Gemüsebrühe</b>	<b>4 Stiele Minze</b>
<b>200 ml Kefir</b>	

▶ Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Erbsen dazugeben und eine Minute mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

▶ Den Topf vom Herd ziehen und mit einem Mixstab fein pürieren. Die Suppe in eine Metallschüssel umfüllen, die Schüssel in kaltes Wasser stellen und Suppe abkühlen lassen.

▶ Kefir in die kalte Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Trockenpflaumen und Minze fein hacken und mit dem Frischkäse verrühren. Mit zwei feuchten Teelöffeln kleine Nocken formen und in der Suppe anrichten. Mit Minze und grobem Pfeffer garnieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

# Hähnchen-Paprika-Topf

## Zutaten für 4 Personen

<b>1 Hähnchen</b>	<b>1 Stange Porree</b>
<b>1 l Instant-Geflügelbrühe</b>	<b>2 EL Öl</b>
<b>Salz, Pfeffer</b>	<b>200 g Trockenpflaumen</b>
<b>1-2 TL Kurkuma</b>	<b>Cayennepfeffer</b>
<b>100 g Langkornreis</b>	<b>etwas gehackte Petersilie</b>
<b>je 2 rote und gelbe Paprikaschoten</b>	<b>und abgeriebene Zitronenschale zum Servieren</b>
<b>1 Zwiebel</b>	

▶ Hähnchen abspülen und in einen großen Topf geben. Geflügelbrühe angießen und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Hähnchen ca. 45-50 Minuten garen.

▶ Langkornreis nach Packungsanweisung zubereiten.

▶ Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Porree putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Porree fein schneiden.

▶ Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika und Porree darin andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

▶ Hähnchen aus der Brühe nehmen. Etwas abkühlen lassen und von Haut und Knochen befreien. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit Reis, Gemüse und Trockenpflaumen in die Brühe geben und etwa fünf Minuten erhitzen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den Hähnchentopf mit Petersilie und Zitronenschale bestreut servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde**



Pro Portion ca.  
Energie:  
**485 kcal / 2052 kJ**  
Kohlenhydrate: **48 g**  
Eiweiß: **50 g**  
Fett: **10 g**

# Tortilla-Wraps

## Zutaten für 4 Personen

1 reife Hass Avocado  
3-4 TL Sambal Oelek  
abgeriebene Schale von  
1/2 Bio-Limette  
Salz  
1/4 Eisbergsalat  
1 Stiel Staudensellerie

(ca. 150 g, möglichst  
grüne Blätter)  
4 Tortilla-Wraps (à 58 g)  
200 g körniger Frisch-  
käse (0,8 % Fett i.Tr.)  
200 g Trockenpflaumen

◻ Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Sambal Oelek und Limettenschale zugeben und verrühren. Mit Salz abschmecken. Eisbergsalat in feine Streifen schneiden, abbrausen und gut trocken-schleudern. Staudensellerie abspülen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden.

◻ Tortilla-Wraps zuerst mit Avocado-Creme, dann mit körnigem Frischkäse bestreichen. Eisbergsalat bis etwa zur Hälfte darauf verteilen. Staudenselleriestreifen und Backpflaumen längs darauf legen. Die Wraps fest aufrollen und schräg in der Mitte einmal durchschneiden.

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**



Wenn mal  
wieder alle von  
der Rolle sind.



Pro Stück ca.  
Energie:  
**460 kcal / 1933 kJ**  
Kohlenhydrate: **60 g**  
Eiweiß: **15,1 g**  
Fett: **17,1 g**

# Nuss-Nougat Creme

Für kleine  
Naschkatzen



Pro Scheibe ca.  
Energie:  
**42 kcal / 175 kJ**  
Kohlenhydrate: **4,7 g**  
Eiweiß: **0,8 g**  
Fett: **2,2 g**

## Zutaten für ca. 16 Portionen:

125 g Trockenpflaumen  
50 g geröstete und  
gemahlene Haselnuskerne  
2 gestr. EL Kakaopulver  
1 Prise Salz  
Mark einer 1/2 Vanilleschote

**Auf Wunsch:**  
20-30 g weiche  
Margarine  
1 EL Ahornsirup,  
flüssiger Honig

◻ Im Mixbecher Trockenpflaumen mit 4 EL Wasser mischen, 30 Min. quellen lassen. Anschließend fein mixen.

◻ Haselnuskerne, Kakao, Salz und Vanille gut mischen. Pflaumenpüree unterrühren. Auf Wunsch für mehr Geschmeidigkeit Margarine und für mehr Süße Honig einrühren. Sofort als Brotaufstrich servieren oder in ein Schraubglas füllen und kühl lagern.

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten**

**TIPP:** Kühl gelagert ist der Aufstrich mindestens 7 Tage haltbar.

# Vegane Falafel



Pro Portion ca.  
Energie:  
**453 kcal / 1900 kJ**  
Kohlenhydrate: **38 g**  
Eiweiß: **11 g**  
Fett: **26 g**

## Zutaten für 4 Personen

**300 g Kichererbsen aus der Dose**

**2 Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**1 Bund Petersilie**

**2 TL Kreuzkümmel**

**1 TL Paprikapulver**

**1/2 TL Koriander, gemahlen**

**Salz, Pfeffer**

**9-10 EL Mehl**

**2 TL Backpulver**

**80 g Trockenpflaumen**

**1 rote Chili**

**150 g Tahinipaste**

**Öl zum Ausbacken**

► Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und zusammen mit der Petersilie fein hacken. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie mit einem Pürierstab fein mixen, bis eine Paste entsteht. Gewürze dazugeben und gut untermischen.

► Die Paste in eine Schüssel geben, das Mehl löffelweise hinzugeben und mit einer Gabel verrühren. Zuletzt das Backpulver untermischen, bis eine glatte Masse entsteht. Ist der Teig noch zu feucht, etwas Mehl dazugeben.

► Trockenpflaumen und Chili fein hacken, mit Tahinipaste glattrühren.

► Jeweils einen Esslöffel Teig zu kleinen Bällchen formen. Öl in einem Topf (oder Fritteuse) auf 180 °C erhitzen. Die Bällchen in das heiße Öl geben und etwa zwei bis vier Minuten frittieren, bis sie braun und knusprig sind. Die fertigen Bällchen auf Küchenpapier geben, abtropfen lassen und mit der Tahinipaste servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten**

# Süßkartoffel-Ragout

## Zutaten für 4 Personen:

**300 g Süßkartoffeln**

**2 Zwiebeln**

**1/2 Bund Salbei**

**5 Stiele Petersilie**

**2 rote Chilischoten**

**50 g Mandeln, in Scheiben**

**350 g Cappellini (dünne Nudeln)**

**3 EL Olivenöl**

**200 ml Gemüsebrühe**

**250 g Ricotta**

**150 g kalifornische Trockenpflaumen**

**Salz, Pfeffer**

**Muskat**

**3 EL Limettensaft**

► Süßkartoffeln schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Salbei und Petersilie fein hacken. Chili in Ringe schneiden. Mandeln in einer Pfanne fettfrei rösten. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

► Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel dazugeben und ca. fünf bis zehn Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zwiebeln und Kräuter dazugeben und zwei weitere Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Ricotta und Pflaumen dazugeben und eine weitere Minute köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

► Nudeln und Limettensaft dazugeben und servieren. Mit Mandeln bestreuen.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**TIPP:** Die Salbeiblätter in etwas Öl knusprig ausbacken und zu den Nudeln servieren.



Pro Portion ca.  
Energie:  
**758 kcal / 3173 kJ**  
Kohlenhydrate: **103 g**  
Eiweiß: **22 g**  
Fett: **23 g**

*Nudeln gehen immer!*



# Genuss für die ganze Familie



Amaz!n™ Prunes

**Kontakt:**

**mk<sup>2</sup> marketing &  
kommunikation gmbh**

Oxfordstraße 24

53111 Bonn

Tel: 0228 / 9 43 78 70

E-Mail: [info@mk-2.com](mailto:info@mk-2.com)

[www.kalifornischetrockenpflaumen.de](http://www.kalifornischetrockenpflaumen.de)

*Kalifornische Trockenpflaumen*

