

Die blaue B-Vitamin Kugel



Zwetschgen-Nudel-Nester

nach Herbert Walker

Zutaten: für den Teig

300g Weizenvollkornmehl, 1/8 l. Wasser, 30g Hefe, 2-3 Eßl. Honig; 20 ml Sonnenblumenöl, Meersalz, abgeriebene Zitronenschale

für den Teiginhalt

15-20 Zwetschgen, 50g Sonnenblumenöl, 500g Zwetschgen, Wasser, Honig

Die Zutaten für den Teig mischen und zu einem Hefeteig verarbeiten, und ca. 5 Minuten kneten. Die Schüssel an einem warmen Platz stehen lassen und den Teig 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die 15-20 Zwetschgen vorsichtig entkernen.

Den Hefeteig in 15-20 Teile teilen und um jede Zwetschgen rund formen.

50g Sonnenblumenöl in der Auflaufform erwärmen und die Zwetschgennudeln hineinsetzen, und weitere 24 Minuten gehen lassen. Anschließend bei 200 Grad ca. 20-25 Minuten backen.

500g Zwetschgen mit wenig Wasser pürieren und nach Bedarf etwas Honig hinzugeben, und zu den Nudeln servieren.



Zwetschgen-Mandel-Brot

Zutaten: Es lohnt sich die doppelten Zutaten für zwei Brote zu nehmen.

400 Gramm Zwetschgen, entkernt, in Würfeln

125 Gramm Rohrzucker,

350 Gramm Weizenvollkornmehl, Wasser

1/2 Päckchen Backpulver

100 Gramm gemahlene Mandeln, 100 Gramm Mandelblättchen

1/2 TL Lebkuchengewürz, 1 TL Kakao

Die Zwetschgen entsteinen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Rohrzucker bestreuen

Am Besten über Nacht ziehen lassen.

Am Tag darauf alle übrigen Zutaten unter die Zwetschgen und die gezogene Flüssigkeit unter kneten. Ist die Masse zu weich, dann noch etwas Mehl hinzugeben.

Den Teig – die Masse ist sehr klebrig - auf einer bemehlten Arbeitsplatte zu einem Brotlaib formen, - nicht zu viel Mehl verwenden sonst wird das Fruchtebrot zu trocken.

Das Brot auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech in Form bringen und leicht mit Wasser bestreichen.

Den Backofen vorheizen und das Fruchtebrot ca. 60 Minuten bei 190 Grad backen.

Nach dem Auskühlen in Alufolie wickeln und 1-2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp:

Die Zwetschge ist eine Unterart der Pflaume. Gesund ist der Verzehr allemal. Außer den Vitaminen A und C enthält die blaue Kugel sämtliche B-Vitamine. Stoffwechsel, Nerven, Leistungskraft profitieren davon. Außerdem regen **Pflaumen** und **Zwetschgen** die Nieren- und Darmtätigkeit an.