

# Heiß und Feige



## Feigenröllchen

nach Herbert Walker

Zutaten:

40 g Backpflaumen, 20g und 2 EL Honig, 160 g Feigen, 1 EL Rosinen,  
200g Dinkel, 20g Hefe  
80 ml Wasser, Salz, 20ml kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Die Backpflaumen einige Stunden in Wasser einweichen.

200g fein gemahlene Dinkel mit 20 g Hefe, 20g Honig, 20 ml Öl, 80 ml Wasser und Salz zu einem Hefeteig verarbeiten, gut kneten.

Der Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, in ca. 8x11 cm große Rechtecke schneiden.

160g Feigen und die eingeweichten Backpflaumen fein schneiden,  
mit 1 EL Rosinen, 2 EL Honig mischen.

Auf jedes Teilstück 1 EL der Füllmasse geben.

Teigstücke der Länge nach aufrollen, an den Enden gut zusammendrücken.

Jede Rolle zweimal leicht einritzen, bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.



## Heiße Feigen mit Sojapudding

Zutaten:

pro Person zwei frische Feigen  
Vanille-Pudding-Pulver (Rapunzel)  
2 EL Rohrzucker  
0,5 l Sojamilch

Eine gußeiserne Pfanne langsam erhitzen und die Feigen hineinsetzen.

Deckel für ca. 10 Minuten schließen.

Puddingepulver mit 6 EL kalter Milch und dem Zucker verrühren.

Restliche Milch zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und das angerührte Pulver einrühren.

Nun nochmals aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Die inzwischen durchgegartenen heißen Feigen auf einen Teller setzen  
und mit dem warmen Vanillepudding begießen.

Zimt, Mandelblättchen, Kakaopulver, Bitterschokoladenraspel oder .....  
können als feine Nuance noch hinzugefügt werden.

### Für ganz unruhige Schleckermäulchen:

Fertigen Sojapudding z.B. von Alpro soja die letzten 3-4 Minuten  
mit zu den Feigen in die Pfanne geben.