

# Amaz!n™ Prunes



aus  
Kalifornien

## Glutenfreie Rezepte mit Amaz!n Prunes Trockenpflaumen

# Leckere Rezepte

## VORSPEISEN UND SNACKS

Tortilla-Happen mit Trockenpflaumens .....	4
Süßkartoffel-Brie-Crostini mit Trockenpflaumen .....	5
Paleo-Zucchini-Fritters .....	6
Herzhafte Trockenpflaumen Käse Cookies mit Chia-Samen (glutenfrei) .....	7

## HAUPTGERICHTE

Gebratene Ente mit Grünkohl-Pflaumensalat .....	9
Fruchtiges Pflaumen-Pilaw mit Hähnchenspießen .....	10
Gegrillte Hähnchen mit Chili-Glasur .....	12
Schweinefleisch-Spiedini mit Walnuss-Kirsch-Soffritto .....	14

## DESSERTS UND SÜSSES

Knuspriges Walnuss-Schoko-Pflaumen-Törtchen .....	16
Zarter Schokokuchen .....	17
Hausgemachter Zitronen-Mohnkuchen .....	18
Trockenpflaumen-Apfeltarte .....	19

## GETRÄNKE UND SMOOTHIES

Detox-Frühstücks-Smoothie mit Trockenpflaumen .....	21
Trockenpflaumen-Vitaldrink .....	22
Grüner Smoothie mit Ananas und Trockenpflaumen .....	23



# Vorspeisen und Snacks

# Tortilla-Happen mit Trockenpflaumen



## **Zutaten:**

- 400 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 150 g getrocknete Pflaumen aus Kalifornien
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 8 Eier (L)
- 3 EL Olivenöl
- 5 EL Milch
- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer



## **Zubereitung:**

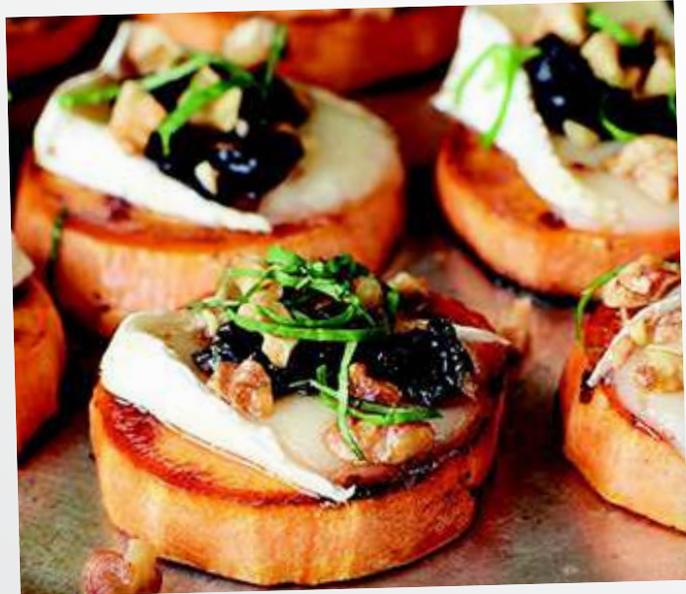
1. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen (Grün beiseitelegen), abspülen und in feine Streifen schneiden.
2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Zwiebel und Fenchel darin ca. 12-15 Minuten andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Backofen auf 180 °C (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Über die Kartoffelmischung gießen und von der Unterseite goldbraun braten. Trockenpflaumen in die Eier-Sahne setzen. Pfanne in den Ofen stellen und die Tortilla von der Oberseite ca. 10-15 Minuten goldbraun backen und die Eimasse stocken lassen.
4. Fenchelgrün abbrausen und grob hacken. Tortilla aus der Pfanne auf ein Schneidbrett gleiten lassen und in kleine Stücke schneiden. Mit Fenchelgrün bestreut anrichten.

# Süßkartoffel-Brie-Crostini mit Trockenpflaumen



## **Zutaten:**

- 900 g Süßkartoffel (ca. 5 cm Durchmesser)
- 3 EL extra natives Olivenöl
- frisch gemahlenes Meersalz und Pfeffer nach Belieben
- 100 g Trockenpflaumen, grob gehackt
- 1 EL weißer Balsamico-Essig
- 85 g Brie, in ca. 0,3 cm dicke Scheiben geschnitten
- 3 EL gehackte Walnüsse, geröstet
- frisches Basilikum, geschnitten



Amaz'n Prunes

## **Zubereitung:**

1. Backofen auf 200 °C vorheizen und ein großes Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Süßkartoffeln schälen und in ca. 1,25 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl auf die Alufolie träufeln, die Süßkartoffeln darauf legen. Ein- oder zweimal wenden, damit beide Seiten mit Öl benetzt sind. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten backen. Scheiben wenden und ca. 10 Minuten weiterbacken oder bis die Scheiben leicht gebräunt und weich sind.
3. Während die Süßkartoffeln garen, Trockenpflaumen mit dem restlichen Öl und Essig in einer kleinen Schüssel verrühren.
4. Die warmen Süßkartoffelscheiben mit je gleichen Teilen Brie und Trockenpflaumenmischung bestreichen. Weitere 2 Minuten backen oder bis der Käse geschmolzen ist. Mit Walnüssen und Basilikum bestreuen.

# Paleo-Zucchini-Fritters



## **Zutaten:**

- 300 g Zucchini
- 150 g kalifornische Trockenpflaumen
- 2 rote Zwiebeln
- ½ Bund Basilikum
- ½ Bund Schnittlauch
- 80 g Kokosnussmehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten



Amaz'n Prunes

## **Zubereitung:**

1. Zucchini grob raspeln, salzen und 10 Minuten beiseite stellen.
2. Trockenpflaumen und Zwiebeln würfeln. Basilikum in Streifen schneiden. Schnittlauch in Ringe schneiden.
3. Zucchini mit beiden Händen kräftig auspressen bis kein Wasser mehr austritt. In eine separate Schüssel geben. Mehl, Ei, Zwiebeln, Basilikum, Salz und Pfeffer dazugeben und zu einer glatten Masse vermengen. 10 Minuten ruhen lassen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln etwas Masse in das heiße Fett geben und ca. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun werden lassen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und servieren.

### **TIPP:**

Dazu passt ein Schnittlauch Mayonnaise Dip.

# Herzhafte Trockenpflaumen Käse Cookies mit Chia-Samen (glutenfrei)



## **Zutaten:**

- 125 g weiche Margarine (alternativ: Butter)
- 1 gestr. TL Salz
- 1 Ei (Größe M)
- 75 g glutenfreie helle Mehlmischung
- 60 g Chia-Samen
- ½ gestr. TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 gestr. TL Natron
- 125 g kalifornische Trockenpflaumen
- 80 g Parmesan (alternativ: Hartkäse)

## **Außerdem::**

- 2 Bögen Backpapier



## **Zubereitung:**

1. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Backofen auf 160°C (Umluft 140°C) vorheizen.
2. In einer Rührschüssel Margarine und Salz mit einem Handrührgerät 3 Min. cremig rühren. Ei zugeben, 1 Min. gut verrühren. Mehl, Chia-Samen, Paprikapulver und Natron mischen, kurz einrühren. Trockenpflaumen fein hacken. Parmesan fein reiben. Trockenpflaumen und 60 g Parmesan unter den Teig heben.
3. Mit 2 Teelöffeln kleine Hügel (a ca. 11 g) mit etwas Abstand auf die Backbleche verteilen, dabei die etwas flacher drücken. Restlichen Parmesan auf die Cookies streuen. Auf mittlerer Schiene 17-20 Min. goldbraun backen. Cookies erst nach dem Abkühlen vom Backpapier lösen.

## **SERVIERTIPP:**

Die Cookies passen sehr gut zu Rotwein und Weintrauben.

## **LAGERUNG:**

In Keksdosen mit Butterbrot oder Backpapier eingeschichtet.



# Hauptgerichte

# Gebratene Ente mit Grünkohl-Pflaumensalat



## **Zutaten:**

- 2,5-3 kg Ente
- ¼ Bund Thymian
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 200 g Grünkohl
- Kerne von 1 großen Granatapfel
- 2 Orangen
- 150 g kalifornische Trockenpflaumen
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 EL Apfelessig



Amaz'n Prunes

## **Zubereitung:**

1. Ente mit einem Messer oder einer Geflügelschere am Rücken aufschneiden und das Rückgrat sowie die Flügelspitzen entfernen. Ente zu einer Schmetterlingsform aufklappen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder einen Grillrost legen.
2. Thymian fein hacken und über die Ente streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ente in einem vorgeheizten Ofen ca. vier Stunden lang bei 100 °C backen, bis das Fleisch zart ist.
3. Anschließend Ente grillen, bis die Haut knusprig und gold-braun ist.
4. Grünkohlblätter sorgfältig abzupfen, abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Orangen schälen und die weiße Haut entfernen. In Scheiben schneiden und die Petersilie grob hacken.
6. Grünkohl mit Orangenscheiben, Petersilie, Granatapfelkernen und Trockenpflaumen mischen. Olivenöl und Essig hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Ente in Stücke schneiden und mit dem Salat servieren.

### **UNSER TIPP:**

Anstelle des Grünkohls können Sie auch Rotkohl oder Rosenkohl verwenden.

# Fruchtiges Pflaumen-Pilaw mit Hähnchenspießen



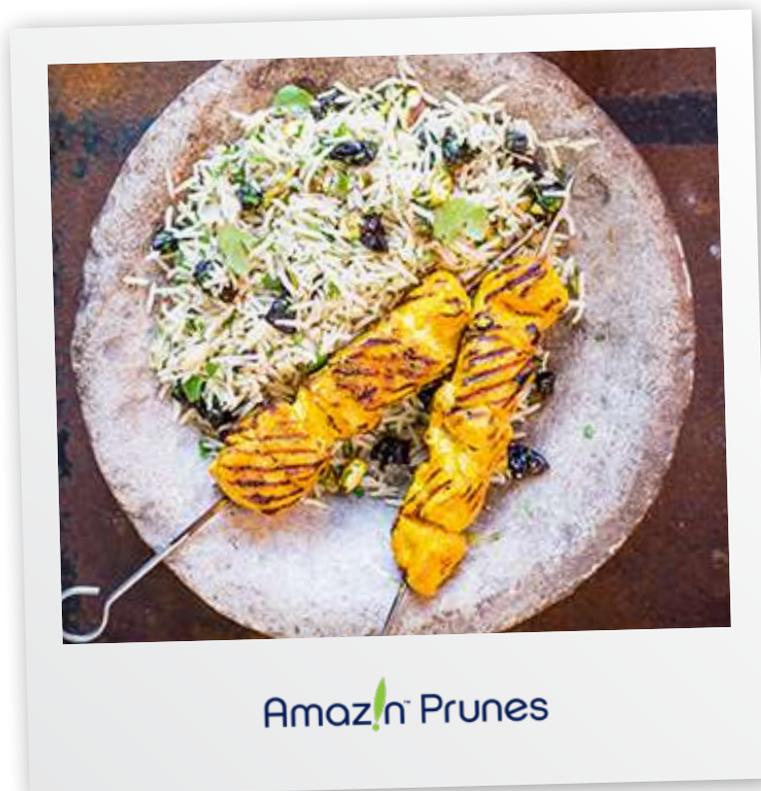
## **Zutaten:**

### **Für die Hähnchenspieße:**

- 4 Metallspieße à ca. 20,5 cm Länge
- 2 doppelte Hähnchenbrustfilets (à ca. 600 g), gehäutet und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 100 g Naturjoghurt
- 1 EL Kurkuma
- ½ TL Chili-Pulver
- Saft von 1 Zitrone

### **Für den Reis-Pilaw:**

- 1 großes Stück Butter
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält, geputzt und fein gehackt
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 120 g brauner Basmati-Schnellkochreis (Naturreis)
- 500 ml warme Hühnerbrühe
- 6 kalifornische Trockenpflaumen, grob gehackt
- 1 große Handvoll geschälte Pistazien, grob gehackt
- 2 EL frischer Koriander, fein gehackt
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- Salz und Pfeffer



## **Zubereitung:**

1. Für die Hähnchenspieße Joghurt, Kurkuma, Chili-Pulver und Zitronensaft mischen.
2. ¼ der Hähnchenwürfel aufspießen, dann in eine flache Schale geben und mit der Marinade bedecken. Beiseite stellen.
3. Butter bei schwacher Hitze in einer großen schweren Pfanne schmelzen. Zwiebeln zugeben und gut umrühren. Etwa fünf Minuten lang glasig dünsten. Den gemahlene Koriander, Kreuzkümmel und Kreuzkümmelsamen zugeben und kurz rühren.
4. Reis zur Zwiebelmischung geben und vermengen. Etwa eine halbe Minute warten, bevor Sie die Hühnerbrühe zugeben.
5. Gut umrühren, aufkochen, dann die Hitze auf niedrigste Stufe stellen und mit einem gut schließenden Deckel abdecken.

Rezeptfortsetzung auf der nächsten Seite →

# Fruchtiges Pflaumen-Pilaw mit Hähnchenspießen

Forts.

6. Ca. zehn Minuten weiterköcheln lassen, ab und zu überprüfen, ob der Reis mehr Flüssigkeit braucht. Falls ja, etwas Wasser zugeben und weitere fünf Minuten abgedeckt quellen lassen.
7. Während der Reis kocht, Grill auf die höchste Stufe stellen, überschüssige Marinade entfernen und Hähnchenspieße darauf legen.
8. Die Spieße etwa alle zwei Minuten drehen, damit die Hähnchenbrust gleichmäßig gart. Sobald die Spieße gar sind, vom Grill nehmen und beiseite stellen.
9. Deckel vom Reis nehmen und kurz mit einer Gabel auflockern. Einen Moment warten, bis der Reis ausgedampft ist, dann Trockenpflaumen, Pistazien und frische Kräuter zugeben. Alles miteinander vermengen. Reis in eine große, breite Servierschüssel geben und die Hühnerspieße darauf legen. Sofort servieren. Dazu passt ein knackiger, grüner Salat.



Amazon Prunes

# Gegrillte Hähnchen mit Chili-Glasur



## **Zutaten:**

### **Für das Hähnchen:**

- 4 ganze Hähnchenkeulen oder 8 Hähnchenschenkel mit Haut und Knochen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 TL Salz

### **Für die Chili-Glasur:**

- 1 EL Pflanzenöl
- 1/2 mittelgelbe Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Dose (400 g) gehackte Flaschentomaten
- 2 EL eingelegte Chipotles (mexikanische Chilis) aus der Dose oder dem Glas
- 150 g Trockenpflaumen
- 120 ml Wasser
- 1 TL Salz

### **Zum Anrichten:**

- Frischer Koriander, gehackt
- Limettenspalten
- 600 g Langkornreis, gekocht
- Mais-Tortillas



## **Zubereitung:**

1. Hähnchen marinieren: Knoblauch, Öl und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Hähnchen zufügen und in der Marinade wenden, bis alles bedeckt ist. (das Hähnchen kann über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden – vor dem Grillen auf Raumtemperatur bringen).
2. Chili-Glasur: Öl bei mittlerer Temperatur in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zwiebeln zufügen und ca. 5 Minuten anschwitzen, bis sie goldbraun sind – zwischendurch gelegentlich umrühren.
3. Knoblauch, Tomaten, Chipotles, Trockenpflaumen, Wasser und Salz zufügen. Alles aufkochen. Auf niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Trockenpflaumen weich sind – zwischendurch gelegentlich umrühren. 5 Minuten beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Im Mixer oder in der Küchenmaschine glatt pürieren (ergibt 475 ml).

Rezeptfortsetzung auf der nächsten Seite →

# Gegrillte Hähnchen mit Chili-Glasur

Forts.

4. Grill auf mittlerer Temperatur vorheizen. Etwa eine Tasse mit Chili-Glasur sowie einen Pinsel zum Glasieren des Hähnchens daneben stellen.
5. Hähnchen ca. 30 Minuten von allen Seiten grillen, so dass die Haut gleichmäßig gebräunt und das Hähnchen gut durch ist. Nach etwa der halben Garzeit, Hähnchen regelmäßig mit Glasur bepinseln, die Schenkel dabei wenden und weiter nach und nach mit Glasur bepinseln, bis sämtliche Glasur aufgebraucht ist.
6. Mit Koriander, Limettenspalten, Reis und Tortillas servieren.



Amaz!n Prunes

# Schweinefleisch-Spiedini mit Walnuss-Kirsch-Soffritto



## **Zutaten:**

- 680 g Schweinefilet
- 1 1/2 TL Salz, plus extra Salz zum Würzen
- 1/4 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 40 g Walnüsse
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL extra natives Olivenöl, plus extra Öl zum Bestreichen
- 30 g getrocknete Kirschen, gehackt
- 160 g Trockenpflaumen
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 85 g Rucola
- Zitronenspalten zum Anrichten



## **Zubereitung:**

1. Schweinefleisch in ca. 2,5-4 cm große Würfel schneiden, mit Pfeffer würzen und mit 1 1/4 TL Salz abschmecken.
2. Soffritto: Walnüsse in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. In einen kleinen Kochtopf mit schwerem Boden geben und mit dem Öl begießen. Knoblauch in der Küchenmaschine kleinhacken. Öl und Walnüsse ca. 2 Minuten bei schwacher Hitze rösten, bis die Walnüsse leicht gebräunt sind. Gehackten Knoblauch unterrühren, dann die Herdplatte ausschalten und ca. 1 Minuteiterrühren, während der Knoblauch im Öl gart. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Kirschen unterrühren.
3. Spiedini: Grill einschalten. Während der Grill aufheizt, sechs Spieße vorbereiten. Schweinefleisch in Olivenöl wenden, bis alle Seiten gut benetzt sind. Schweinefleisch und je zwei Trockenpflaumen pro Spieß aufspießen. Schweinefleisch kurz über der heißesten Stelle des Grills grillen, dann auf die Seite schieben und Fleisch ca. 8-10 Minuten weitergaren lassen, so dass es noch schön saftig ist.
4. Auf einer Platte ein Bett aus Rucola anrichten. Die Spieße darauflegen. Zitronensaft und den übrigen 1/2 TL Salz unter das Soffritto rühren. Anschließend mit einem Löffel über das Schweinefleisch und den Rucola verteilen. Mit Zitronenspalten anrichten.



## Desserts und Süßes

# Knuspriges Walnuss-Schoko-Pflaumen-Törtchen



## **Zutaten:**

### **Für den Knusperboden:**

- 130 g glutenfreies Mehl
- 115 g Zucker
- 40 g Walnüsse, fein gehackt
- 85 g kalte Butter, gewürfelt
- 1 Ei

### **Für die Füllung:**

- 150 g Trockenpflaumen, gehackt
- 80 ml Schlagsahne
- 1 TL-Vanille-Extrakt
- 300 g Beutel Edelbitter-, Milch- oder Bitterschokolade-Chips
- 230 g Mascarpone
- Schlagsahne und Schokoladenspäne (optional)

## **Zubereitung:**

1. Mehl, Zucker und Nüsse in einer großen Schüssel zusammenrühren. Butter zufügen und in der Küchenmaschine rühren, bis die Butter erbsengroß ist. Ei portionsweise zugeben und unterrühren, bis es sich unter den Teig gemischt hat.
2. Teig gleichmäßig auf dem Boden einer Törtchenform von ca. 23 cm Durchmesser (mit abnehmbarem Boden) andrücken und mit einer Gabel einstechen. 1 Stunde kühlstellen.
3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Knusperboden ca. 25-30 Minuten backen oder bis er goldbraun ist. Herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Sahne, Schokolade und Vanille in einem mittelgroßen Topf auf sehr niedriger Temperatur schmelzen. Von der Herdplatte nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Anschließend Mascarpone unterrühren.
5. Trockenpflaumen auf den vorbereiteten Knusperboden geben und dann die Schokoladenfüllung gleichmäßig darüber verteilen. Abdecken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen oder bis alles fest ist.
6. In schmale Tortenstücke schneiden und nach Belieben mit einem Klacks Schlagsahne sowie Schokoladenspänen



# Zarter Schokokuchen



## **Zutaten:**

- 200 g Zartbitterschokolade
- 100 g Butter in Würfeln
- 1 Vanilleschote
- 5 Eier
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 150 g kalifornische Trockenpflaumen
- 3 EL Backkakao Pulver
- Puderzucker zum Bestreuen

## **Sonstiges:**

- Springform ø 24 cm

## **Zubereitung:**

1. Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Springform mit Backpapier auslegen. Schokolade klein hacken. Butter in Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben und über heißem Wasserbad schmelzen. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen.
2. Eier trennen und das Eiweiß mit etwas Salz und Zucker steif schlagen. Die Schokolade vom Wasserbad nehmen etwas abkühlen lassen und das Eigelb unterrühren. Die Pflaumen, Vanillemark und Kakaopulver unterrühren, das Eiweiß vorsichtig untermengen.
3. Kuchenmasse in die Springform füllen und 40 Minuten backen. Den Kuchen etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.



# Hausgemachter Zitronen-Mohnkuchen



## **Zutaten:**

- 150 g Butter
- 140 g Zucker
- 4 Eier
- 3 EL Zitronenschale
- 6-7 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 EL Backpulver
- 200 g glutenfreies Mehl
- 60 g Mandeln, gemahlen
- 20 g Mohn, gemahlen
- 250 g Puderzucker
- 80 g kalifornische Trockenpflaumen

## **Sonstiges:**

- Springform ø 26 cm

## **Zubereitung:**

1. Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach dazugeben und weiterrühren bis die Eier komplett von der Butter aufgenommen sind. Zitronenschale, 3 EL Saft und Salz dazugeben. Backpulver, Mehl, Mandeln unterrühren. Den Mohn hinzugeben und alles miteinander vermengen.
2. Eine Springform mit Backpapier auslegen und die Teigmasse einfüllen. Die Form in den vorgeheizten Backofen (170 °C, Umluft 150 °C) geben und ca. 35 Minuten backen.
3. Inzwischen Puderzucker mit restlichem Zitronensaft und gehackten Trockenpflaumen verrühren.
4. Den Kuchen abkühlen lassen und mit Pflaumenguss servieren.



# Trockenpflaumen -Apfeltarte



## **Zutaten:**

- 150 g Mandeln, gemahlen
- 1 TL Backpulver
- 80 g Kokosraspeln
- 100 g Frischkäse
- 7 EL brauner Zucker
- 5 mittelgroße Äpfel
- 100 g kalifornische Trockenpflaumen

## **Sonstiges:**

- Springform ø 24 cm



## **Zubereitung:**

1. Mandeln, Backpulver, Kokosraspeln mit Frischkäse und 3 EL Zucker vermengen. Die Tarteform mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben und mit den Fingern auskleiden. 15 Minuten kaltstellen.
2. Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Trockenpflaumen klein hacken. Beides in den Teig geben und mit Butterflocken und restlichem Zucker bestreuen. Die Tarte im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten bei 180 °C (Umluft 160 °C) backen.

## **TIPP:**

Vor dem Servieren mit Puderzucker und Zimt bestreuen.

# Amaz!n™ Prunes



## Getränke und Smoothies

# Detox-Frühstücks-Smoothie mit Trockenpflaumen



## **Zutaten:**

- 1 Handvoll Haferflocken
- 1 Banane
- 4 kalifornische Trockenpflaumen
- 1 TL Honig
- ca. 20 g Joghurt
- 1 EL Chiasamen
- ca. 150 ml Magermilch
- ca. 150 ml Pflaumen-Trunk
- 1 TL frischer Ingwer
- einige Blätter Kopfsalat



## **Zubereitung:**

1. Zunächst die Haferflocken in den Mixer geben und mixen, bis ein feines Pulver entsteht.
2. Die restlichen Zutaten – außer Milch und Pflaumen-Trunk – zugeben.
3. Soviel Milch hinzufügen, dass das Glas halbvoll ist. Dann mit Pflaumen-Trunk (Prune Drink) aufgießen, bis alle festen Zutaten bedeckt sind.
4. Mixen und bei Bedarf mehr Flüssigkeit zugeben, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat.

# Trockenpflaumen -Vitaldrink



## **Zutaten:**

- ½ Avocado
- 1 kleiner Apfel, geschält, entkernt und grob gehackt
- 30 g Spinatblätter, gewaschen
- 1 EL Honig
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm lang, geschält
- 300 ml Pflaumen-Trunk



## **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten bis auf den Ingwer und den Pflaumen-Trunk in den Mixer geben.
2. Den Ingwer mit einer feinen Reibe hineinreiben. Falls Sie keine Reibe haben, hacken Sie den Ingwer so fein wie möglich und geben diesen ebenfalls in den Mixer.
3. Genügend Pflaumen-Trunk zugießen, damit alle Zutaten geradeso bedeckt sind. Alles gründlich mixen, fertig.

# Grüner Smoothie mit Ananas und Trockenpflaumen



## **Zutaten:**

- 100-125 g küchenfertiger Blattspinat
- 1 kleine Ananas (ca. 400 g Fruchtfleisch)
- 100-125 g kalifornische Trockenpflaumen

### **Auf Wunsch:**

- 8-12 Eiswürfel
- 4 Stiele frische Zitronenmelisse

### **Außerdem:**

- 4 große Gläser
- 4 dicke Strohhalme



## **Zubereitung:**

1. Spinat waschen und im Sieb abtropfen lassen. Ananas vierteln, Strunk entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale ausschneiden. Ananas grob in Stücke schneiden.
2. Spinat, Ananas und Trockenpflaumen in den Mixbecher eines Smoothie-Mixers geben. 300 ml Wasser zugeben und alles fein mixen. Ggf. noch etwas mehr Wasser untermixen, bis der Smoothie eine sämige Konsistenz hat.
3. Auf Wunsch je 2 bis 3 Eiswürfel in 4 große Gläser geben. Smoothie portionieren. Mit Zitronenmelisse garnieren. Strohhalme in die Gläser stecken und servieren.

### **VARIANTE:**

Statt Ananasfruchtfleisch passt auch Mangofruchtfleisch

### **TIPP:**

Mit einem leistungsstarken Smoothie-Mixer wird das Getränk besonders cremig. Ein Stabmixer ist nur bedingt geeignet. Sollte nur ein Stabmixer zur Verfügung stehen, ggf. den Spinat weglassen.

# Amaz!n™ Prunes

