

Amaz!n™ Prunes



*15 - Minuten - Rezepte*

# ALLES GUTE DER TROCKENPFLAUME IN 15 MINUTEN ...

Arbeit, Familie und der ganze Kram dazwischen. Da kann es zeitlich schwierig werden, Ihrem Körper die Nährstoffe zu geben, die er benötigt, um den Alltag zu meistern. Zum Glück hat Amaz!n Prunes etwas für Sie in petto.

In unserem raffinierten Rezeptbüchlein finden Sie jede Menge gesunde, kinderleichte Rezepte, die sich alle in weniger als 15 Minuten zubereiten lassen! So schaffen Sie den Spagat zwischen gesunder Ernährung und der Bewältigung des Alltags!

Amaz!n Prunes gibt es schon seit über 100 Jahren. Seither liefern wir unseren Kunden die köstlichsten, saftigsten Trockenpflaumen und unseren leckeren Pflaumen-Trunk – von unseren Plantagen direkt auf den Tisch. Als Vertriebsgenossenschaft von Pflaumenzüchtern – hauptsächlich Familienunternehmen – produzieren wir unsere Trockenpflaumen aus sonnenverwöhnten, kalifornischen Pflaumen.



# MENÜ

## FRÜHSTÜCK

Dänisches Vollkornsandwich

Exotischer Trockenpflaumen-smoothie

Erfrischendes Sommer-smoothie

## HAUPTGERICHTE

Entenbrust In Pflaumensauce

Fettarme Spaghetti Carbonara

## DESSERTS UND SÜßES

Paleo-schokopudding

Pflaumen-energiebällchen





# Dänisches

## VOLLKORNSANDWICH



10  
MINUTEN



6  
PERSONEN



415  
KALORIEN



### ZUTATEN

- 100 g Trockenpflaumen
- ½ Bund Dill
- 100 g Frischkäse
- 50 g Joghurt
- 3 EL Dijon Senf
- 1 EL Honig
- 2 Avocados
- 200 g Kirschtomaten
- 300 g geräucherter Lachs
- 6 Scheiben dänisches Vollkornbrot
- 100 g Sprossen



### ZUBEREITUNG

1. Pflaumen und Dill fein hacken und mit Frischkäse, Joghurt, Senf und Honig verrühren. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Lachs in breite Streifen schneiden.
2. Die Brotscheiben tosten und mit dem Pflaumenaufstrich bestreichen. Mit Salat und den restlichen Zutaten belegen. Mit Sprossen garnieren und anrichten.



# Exotischer

## TROCKENPFLAUMEN-SMOOTHIE



### ZUTATEN

- 1 Banane
- 1 frische Mango
- 50 g frische Ananas
- 1 ganze geschälte Orange
- 50 ml Kokoswasser
- 50 ml SUNSWEET Pflaumen-Trunk
- Saft einer Limette
- 100 ml Schafsmilch-Joghurt
- 1 Handvoll Eiswürfel



### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
2. Falls Sie einen Handquirl verwenden, Eiswürfel weglassen, bis der Smoothie eine sämige Konsistenz hat. Eiswürfel dann ins fertige Getränk geben.



# Erfrischendes

## SOMMER-SMOOTHIE



### ZUTATEN

- 200 g gemischte Früchte: Blaubeeren, Erdbeeren (frisch oder gefroren)
- 1 Pfirsich, entsteint
- 100 g Naturjoghurt
- 1 geschälte Orange
- 80 ml SUNSWEET Pflaumen-Trunk
- 100 ml Wasser
- Eis zum Auffüllen der Gläser



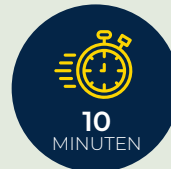
### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis eine glatte Masse entsteht. In Gläser gießen und mit Eis auffüllen.



# Entenbrust

## IN PFLAUMENSAUCE



10  
MINUTEN



2  
PERSONEN



k.A.  
KALORIEN



### ZUTATEN

- 2 Entenbrüste
- 1 Zweig Thymian
- 1 Schalotte
- 4 EL Marsalla-Wein
- 10 Trockenpflaumen
- Gewürze
- 10 g Butter
- 100ml Brühe (Huhn oder Gemüse)
- 1 EL Olivenöl



### ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. In einer Küchenmaschine die Trockenpflaumen zerkleinern, bis eine Paste entsteht.
3. Die fein gehackte Schalotte in Olivenöl anbraten, bis sie weich ist.
4. Die Pflaumenpaste dazugeben, danach den Marsalla. Alles zum Kochen bringen, damit der Alkohol verkocht. Den Thymianzweig und die Brühe zufügen, würzen und köcheln lassen, bis die Sauce einreduziert ist.
5. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten für 4 Minuten scharf anbraten, dann die Brüste wenden und für eine weitere Minute braten.
6. Die Hälfte der Butter auf jeder Entenbrust verteilen und in den Backofen (entweder in der Pfanne mit ofenfesten Griff oder in einer kleinen Backform) und für 7 Minuten (medium) bis 10 Minuten (durch) garziehen lassen.
7. Mit Kräuterkartoffeln servieren.

Tip: Nehmen Sie als Fleisch entweder Ente oder Hähnchen.



# Fettarme

## SPAGHETTI CARBONARA



### ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Trockenpflaumen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 100 g mageren Schinken
- 150 g Frischkäse, 0,2 % Fett
- 2 Eier
- 50 g Parmesan, gerieben
- Salz, Pfeffer
- 350 g Spaghetti
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe



### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch pellen und fein hacken. Trockenpflaumen in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Schinken in Würfel schneiden.
2. Frischkäse mit 100 ml Wasser, Eier, Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Schinken und Trockenpflaumen dazugeben und 1 Minute braten. Brühe und gekochte Nudeln dazugeben. Die Frischkäsemischung hinzufügen, kräftig umrühren und 2 Minuten köcheln lassen.
4. Die Pasta mit frischer Petersilie und Parmesan servieren.





# Paleo-

## SCHOKOPUDDING



15  
MINUTEN



6  
PERSONEN



408  
KALORIEN



### ZUTATEN

#### Für den Boden

- 80 g Mandeln gerieben, geröstet
- 3 EL Butter, flüssig
- 2 EL Honig
- 1 EL Kakaopulver
- Salz

#### Für den Pudding

- 400 ml Kokosnussmilch
- 80 g Kakaopulver
- 1 EL Guarkernmehl
- 50 ml Ahornsirup
- 2 EL Butter
- Mark von 1 Vanilleschote
- 100 g Trockenpflaumen
- Minze, Kokosflocken zum Dekorieren



### ZUBEREITUNG

1. Für den Boden alle Zutaten miteinander vermengen. Die Masse in kleine Einmachgläser füllen und auf den Boden drücken. Anschließend kaltstellen.
2. Alle Zutaten für den Pudding, außer den Trockenpflaumen, in eine Schüssel geben und mit einem Mixstab mixen bis die Masse dickflüssiger wird. Die Pflaumen grob hacken und dazugeben. Pudding in die Gläser füllen und erneut kaltstellen. Mit Minze und Kokos garnieren.



# Pflaumen- ENERGIEBÄLLCHEN



## ZUTATEN

- 150 g Trockenpflaumen
- 60 g Mandel-Walnuss-Mischung
- 35 g Chiasamen
- 10 g Kakaopulver
- 15 g cremige Erdnussbutter
- Kokosöl, zum Mischen
- Kokosflocken, zum Wälzen (optional)



## ZUBEREITUNG

\* Für dieses Rezept brauchen Sie einen Mixer bzw. eine Küchenmaschine.

1. Nüsse in die Küchenmaschine geben und grob zerkleinern.
2. Die anderen Zutaten hinzufügen, bis auf das Kokosöl und die Kokosflocken, und alles zu einer glatten Masse verrühren.
3. Kokosöl tröpfchenweise zugeben, bis die Masse klebrig und formbar ist.
4. Masse esslöffelweise entnehmen und jeweils zu Bällchen rollen.
5. Nach Belieben eine Handvoll Kokosflocken auf einen Teller streuen und die Energiebällchen darin wälzen, bis sie rundum bedeckt sind.
6. Die Bällchen an einem kühlen Ort fest werden lassen.

Tipp: Im Kühlschrank, in einem luftdichten Behälter gelagert, halten sich die Bällchen bis zu einer Woche.

Amaz!n™ Prunes

