

# WOHLFÜHLREZEPTE MIT SAFTIGEN TROCKENPFLAUMEN



*Kalifornische Trockenpflaumen*



Amaz!n™ Prunes  
**#feel  
good  
frucht**

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



Amaz!n™ Prunes

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

### mal Hand aufs Herz – wer will schon auf Süßigkeiten verzichten?

Schon Babies lächeln, wenn sie etwas Süßes trinken – bei bitter verziehen sie sofort das Gesicht. Leider greifen aber längst nicht nur Kinder allzu häufig zu Süßem. Seit langem schon warnen die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Fachgesellschaften wie die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG). Sie empfehlen heute, maximal 10 Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr aus freiem Zucker aufzunehmen. So lässt sich das Risiko für Gewichtszunahme und die damit verbundenen Gesundheitsgefahren reduzieren.

Denn auch Fachleute wissen: Ganz auf Süßes zu verzichten, ist auch keine Lösung. Süße Speisen gehören einfach dazu, damit wir uns wohl fühlen. Genau deshalb haben wir **#feelgood**-Rezepte für Sie entwickelt! Für Süße und vollen Geschmack sorgen darin saftige Amaz!n Prunes aus Kalifornien: Die Trockenpflaumen schmecken nicht nur großartig, sie liefern gleichzeitig wertvolle Nährstoffe.





**Tipp von  
Life- und  
Personal-  
coach Felix  
Klemme:**

*„Trockenpflaumen sind für mich wie ein Gewürz im Essen: Sie können in kleinen Dosen etwas für meine Gesundheit tun. Man kann damit jedes Essen wunderbar verfeinern. Sie enthalten eine ganze Reihe Nährstoffe, die meinem Körper gut tun. So sind z.B. Kupfer und Vitamin B6 für mein Immunsystem wichtig.“*  
Der Life- und Personalcoach greift deshalb selbst gern zu Trockenpflaumen.  
*„Wenn ich die Wahl zwischen Süßigkeiten und ‘ner Trockenpflaume hab, dann entscheide ich mich ganz klar für die Trockenpflaume.“*

## Die Erfolgsformel gegen zu viel Süßes

Amaz!n Prunes enthalten etwa 57 Gramm Kohlenhydrate auf 100 Gramm. Zum Vergleich: Zucker liefert 99,8 Gramm Kohlenhydrate auf 100 Gramm. Ein geringerer Kohlenhydratanteil entlastet die Bauchspeicheldrüse, lockt weniger das appetitmachende Hormon Insulin und verhindert immer wiederkehrende Heißhungerattacken. Trockenpflaumen haben einen niedrigen Glykämischen Index (GI) von 29.

## Weniger Süßhunger durch sattmachende Ballaststoffe

Ihren niedrigen GI verdanken Trockenpflaumen dem Inhaltsstoff Sorbitol und ihrem hohen Gehalt von 7,1 Gramm Ballaststoffen pro 100 g. Das sind 23 Prozent der empfohlenen Tagesmenge. Ihr Verzehr vermindert die Blutzuckerschwankungen und somit den Süß-Appetit. Im Darm angekommen dienen Ballaststoffe als Futter für die Mikrobiota (Bakterien). Ein ausgeglichenes Mikrobiom stärkt nicht nur unser Immunsystem, sondern beeinflusst über mehrere Botenstoffe den gesunden Appetit. So sorgt der Verzehr von Trockenpflaumen für lang anhaltende Sättigung, was zu einer Reduktion des Verlangens nach weiterem Zucker führt.



# Bunte Salat-Bowl



40 Minuten, Wartezeit 6 Stunden

**150 g Dinkelkörner**

**Salz**

**350 g Möhren**

**je 1 gelbe und rote Paprikaschote**

**100 g Kürbiskerne**

**50 g Rote-Bete-Sprossen**

**1 Beet Daikonkresse**

**200 g rote Linsen**

**150 g Babyleaf Salatmischung**

**1 kleine rote Chillischote**

**300 g kalifornische Trockenpflaumen**

**1 Orange**

**1 EL Olivenöl**

**5 EL Himbeer-Essig**

**Pfeffer**

**200 g Feta**

► Dinkelkörner in kaltem Wasser ca. 6 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Dinkelkörner abgießen, abspülen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Möhren schälen und raspeln. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sprossen und Kresse waschen und gut abtropfen lassen. Linsen in kochendem Wasser 8-10 Minuten garen. Abgießen. Dinkel abgießen und abspülen. Babyleaf-Mix waschen und abtropfen lassen.

► Für das Dressing Chillischote längs halbieren und entkernen. 30 g Trockenpflaumen klein schneiden. Orange halbieren und auspressen. 75 ml Orangensaft, Öl, Essig, Chili und klein geschnittene Trockenpflaumen fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

► Möhren, Paprikastreifen, Linsen, Dinkel, Babyleaf-Mix und restliche Trockenpflaumen in 4 Schalen verteilen. Feta zerbröseln. Kürbiskerne, Sprossen und Kresse darauf verteilen. Mit Dressing beträufeln.



A top-down view of a white ceramic bowl filled with a lentil salad. The base consists of brown lentils. Toppings include shredded orange cheese, crumbled white cheese, sliced black olives, sliced red and yellow bell peppers, and a generous amount of fresh green microgreens. Thin, pinkish-red sprouts are scattered throughout. The bowl sits on a light green cloth, with a wicker basket visible in the bottom right corner.

**NÄHRWERTANGABEN  
PRO PORTION:**

ENERGIE: 580 kcal · 2430 kJ

EIWEISS: 23 g

FETT: 9 g

KOHLENHYDRATE: 92 g



**NÄHRWERTANGABEN  
PRO PORTION:**

ENERGIE: 330 kcal/1380 kJ

EIWEISS: 17 g

FETT: 25 g

KOULENHYDRATE: 7 g

# Fruchtig gefüllte Frikadellen mit Dip

► Für den Dip die Paprikaschoten waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.

► Paprikastücke, Joghurt, Paprikagewürz, Chiliflocken miteinander vermischen, in einem Mixbecher pürieren mit Salz abschmecken und kühl stellen.

► Für die Frikadellen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, Eiern, Parmesan, Thymian, Salz und Pfeffer verkneten.

► Hackteig zu 8 Frikadellen formen, dabei in jede Frikadelle eine Trockenpflaume stecken.

► Sesam auf einen Teller streuen und die Frikadellen darin wälzen bis sie rundum bedeckt sind. Anschließend abklopfen und in heißem Olivenöl ca. 10 Minuten rundherum goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

► Die Frikadellen mit dem Dip servieren.



ca. 30 Minuten

## FÜR DEN DIP:

**½ rote Paprikaschote**

**½ gelbe Paprikaschote**

**300 g Joghurt (3,5 % Fett)**

**1 EL Paprikagewürz, edelsüß**

**1 EL Chiliflocken**

**Salz nach Geschmack**

## FÜR DIE FRIKADELLEN:

**1 Zwiebel**

**400 g gemischtes Hackfleisch**

**2 Eier (Gew.-Kl. M)**

**60 g geriebener Parmesan**

**2 EL frischer Thymian**

**Salz und Pfeffer nach Geschmack**

**8 kalifornische Trockenpflaumen**

**40 g geschälter Sesam zum Wälzen**

**4 EL Olivenöl**

# Vegetarisches Linsencurry



ca. 55 Minuten

**2 Zwiebeln**  
**1 Knoblauchzehe**  
**400 g Kartoffeln**  
**400 g Möhren**  
**400 g Porree (Lauch)**  
**2 Strauchtomaten**  
**100 g kalifornische Trockenpflaumen**  
**2 EL Olivenöl**  
**3 EL mildes Currypulver**  
**2 EL gemahlener Kreuzkümmel**  
**4 EL Tomatenmark**  
**60 g Tellerlinsen**  
**Salz und Pfeffer nach Geschmack**  
**300 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)**  
**4 EL frisch gehackte Minze oder Petersilie**

► Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Porree in Scheiben schneiden und waschen. Stielansatz aus den Tomaten herausschneiden. Tomaten und Trockenpflaumen grob würfeln.

► Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten dünsten.

► Currypulver, Kreuzkümmel und Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Tellerlinsen hinzufügen und 600 ml Wasser zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.

► Kartoffeln, Möhren und Porree zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten garen. Tomaten und Pflaumen untermischen und weitere 5 Minuten garen.

► Naturjoghurt mit gehackter Minze verrühren und zum Linsencurry servieren.

**NÄHRWERTANGABEN  
PRO PORTION:**

ENERGIE: 520 kcal/ 2180 kJ

EIWEISS: 24 g

FETT: 10 g

KOHLENHYDRATE: 63 g





**NÄHRWERTANGABEN  
PRO STÜCK:**

ENERGIE: 80 kcal/ 330 kJ

EIWEISS: 2 g

FETT: 7 g

KOHLHYDRATE: 2 g

# Mandelküchlein mit Trockenpflaumen

► Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

► 4 Trockenpflaumen in jeweils 6 grobe Stücke scheiden. Die 24 Stücke beiseitelegen. Die restlichen Trockenpflaumen mit 40 ml Wasser in einem hohen Gefäß pürieren.

► Mandeln, Zimt, gemahlene Vanille und Backpulver mischen.

► Eier, Butter und Ricotta verquirlen. Mandelmischung und Trockenpflaumenpüree unterrühren und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

► Teig in die Papierförmchen setzen und mit angefeuchteten Händen eine glatte Oberfläche formen. Auf jeden Keks ein Trockenpflaumenstückchen setzen. Die Förmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen.

► Im Ofen (Mitte) 15-18 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen.



**15 Minuten + 15 Minuten Ruhezeit**

**100 g kalifornische Trockenpflaumen**  
**100 g gemahlene, blanchierte Mandeln**  
**1 EL Zimt**  
**1 TL gemahlene Vanille**  
**1 TL Backpulver**  
**2 Eier (Größe M)**  
**100 g weiche Butter**  
**60 g Ricotta**

**24 kleine Papier-Backförmchen**  
**1 Muffinblech mit 24 Mulden**





**NÄHRWERTANGABEN  
PRO PORTION:**

ENERGIE: 320 kcal

EIWEISS: 8 g

FETT: 16 g

KOHLLENHYDRATE: 40 g



ca. 30 Minuten

**400 ml Milch (3,5 % Fett)**

**80 g Milchreis**

**100 g Mascarpone**

**100 g Kalifornische Trockenpflaumen**

**1 TL gemahlener Kardamom**

**1 TL gemahlener Kurkuma**

**1 TL gemahlener Zimt**

**1 TL gemahlener Koriander**

**20 g gehackte Pistazien**

# Exotischer Milchreis

► Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Porree in Scheiben schneiden und waschen. Stielansatz aus den Tomaten herausschneiden. Tomaten und Trockenpflaumen grob würfeln.

► Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten dünsten.

► Currypulver, Kreuzkümmel und Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Tellerlinsen hinzufügen und 600 ml Wasser zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.

► Kartoffeln, Möhren und Porree zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten garen. Tomaten und Pflaumen untermischen und weitere 5 Minuten garen.

► Naturjoghurt mit gehackter Minze verrühren und zum Linsencurry servieren.



**NÄHRWERTANGABEN PRO  
PORTION (50G):**

ENERGIE: 165 kcal/ 690 kJ

EIWEISS: 3,5 g

FETT: 8 g

KOHLENHYDRATE: 20 g

# Frucht- schnitte

▶ Die Backoblate halbieren.

▶ Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

▶ Die Pflaumen, Haselnüsse, Zitronensaft und -schale zu einer klebrigen Masse pürieren.

▶ Haferflocken zur Masse geben und unterrühren.

▶ Die Masse auf der ersten Oblatenhälfte gleichmäßig verteilen und die zweite Oblate darauflegen und andrücken. In 4 gleichgroße Teile schneiden und über Nacht trocknen lassen.



ca. 30 Minuten

**1 eckige Backoblate 120 x 200 mm**

**1 Bio-Zitrone**

**100 g kalifornische Trockenpflaumen**

**50 g gehobelte Haselnüsse**

**20 g feine Haferflocken**





# Amaz!n™ Prunes

## Trocken- pflaumen FAQ

### WAS SIND AMAZ!N PRUNES? ↙

Für diese Trockenpflaumen verwenden die Erzeuger in Kalifornien eine **spezielle Pflaumensorte**, die sich besonders gut zum Trocknen eignet. Den Früchten wird nur Wasser entzogen. Die Nährstoffe hingegen bleiben bestmöglich erhalten.

### WORAN ERKENNE ICH AMAZ!N PRUNES? ↙

An ihrer charakteristischen Form, der sogenannten **„Donut Shape“** mit Delle in der Mitte. Diese entsteht durch das schonende Entsteinungsverfahren. So bleiben die Früchte auch getrocknet saftig und prall.

### HEISST WENIGER SÜSSE AUCH WENIGER GESCHMACK? ↙

#### **Ein klares nein!**

Weniger Süße bedeutet nicht gleichzeitig, weniger Geschmack für süßes Gebäck, Snack oder Dessert. Mit Trockenpflaumen kann man den Geschmackssinn für Süß trainieren, um ihn wieder sensibler für diese Geschmacksrichtung zu machen.



### KANN ICH TROCKEN- PFLAUMEN ZUM BACKEN VERWENDEN?

**Als Püree eignen sie sich wunderbar zum Backen.**

Dazu rund 100 g über Nacht in 250 ml Wasser einweichen und am nächsten Tag im Mixer zu pürieren. Das Püree dann in den Teig einrühren und die Menge Zucker reduzieren. Dies verleiht Gebäck eine feine Süße und Saftigkeit.

### WARUM SOLLTE ICH TÄGLICH TROCKENPFLAUMEN ESSEN?

Die Früchte enthalten **Nährstoffe**, die Knochenbildung, -struktur, -erhalt oder -abbau beeinflussen. Sie sind reich an **Ballaststoffen, Vitamin K und Kalium**. Außerdem enthalten sie **Vitamin B6, Kupfer und Mangan**.

### WIESO KÖNNEN TROCKENPFLAUMEN ZUM WOHLBEFINDEN BEITRAGEN?

Eine geregelte Verdauung ist wichtig, damit wir uns wohlfühlen. Der tägliche Verzehr von Trockenpflaumen trägt auf verschiedene Weise zur normalen Darmfunktion bei, da die Früchte neben Ballaststoffen auch **Sorbitol** und **Polyphenole** enthalten.

Diese Wirkung hat auch die EU Gesundheitsbehörde EFSA anerkannt. Trockenpflaumen sind die einzigen natürlichen, vollwertigen Früchte, für die ein Health Claim zugelassen wurde: Der tägliche Verzehr von 100 Gramm Trockenpflaumen trägt bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einem aktiven Lebensstil zu einer geregelten Darmfunktion bei.

### WO FINDE ICH PASSENDE REZEPTE?

In unserer Rezeptsammlung unter **[www.kalifornischetrockenpflaumen.de/unsere-rezepte](http://www.kalifornischetrockenpflaumen.de/unsere-rezepte)** zeigen wir, wie vielseitig Amaz!n Prunes sind. Ob Ideen fürs Frühstück, abwechslungsreiche Snacks oder vollwertige Hauptgerichte – lassen Sie sich von unsere Auswahl an Rezepte inspirieren!



**#feel  
good  
frucht**



*Kalifornische Trockenpflaumen*



**Amaz!n™ Prunes**

**KONTAKT:**

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

Oxfordstr. 24 · 53111 Bonn

Tel: 0228/943 78 70 · E-Mail: [info@mk-2.com](mailto:info@mk-2.com)

Mehr Rezepte und weiterführende Informationen finden Sie unter  
**[www.kalifornischetrockenpflaumen.de](http://www.kalifornischetrockenpflaumen.de)**

