

DAS REZEPT

Pflaumen enthalten fast alle B-Vitamine



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Der Quark-Ölteig des Pflaumenkuchens wird unter anderem mit Quark, feinem Speiseöl und gutem Mehl zubereitet. Der Teig ist in ein paar Minuten fertig und sehr vielseitig verwendbar. Das Schöne am Quark-Ölteig ist, dass er nicht so trocken ist, wie dies zum Beispiel ein Hefeteig schon mal sein kann.

Die Pflaumen sind reif und da ist ein Pflaumenkuchen eine leckere Möglichkeit, sie mit ihrem herzhaften Aroma zu verarbeiten. Pflaumen helfen auch bei Verdauungsproblemen, da sie harntreibend sind. Mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt können sie die Verdauung fördern.

Und: Die Früchte enthalten fast alle B-Vitamine, ebenso die Spurenelemente Zink und Kupfer! Dies stärkt das Nerven- und Immunsystem und macht widerstandsfähig gegen Stress und Verstimmungen.

Ein leckerer Pflaumenkuchen

Zutaten:

ca. 3 kg Pflaumen, 150 g Quark, 100 ml Milch, 100 ml Speiseöl, 100 g Zucker, 300 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Pflaumen waschen, entsteinen und zur Seite stellen. Für den Teig Quark, Öl, Milch und Zucker in eine Rührschüssel geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und kurz unterrühren. Den Teig auf dem bemehlten Backblech ausrollen. Die Pflaumen dicht auf den Boden legen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und etwa 20 Minuten backen.