



Eingeweichte Trockenfrüchte – süßer Juwel im Alltag

Zubereitungszeit

2 Minuten

Zutaten für 2 Personen, bitte verwenden Sie jeweils immer nur eine Sorte:

- 4 Scheiben Ananas
– mundgerechte Stücke
- 4 Stücke Mangos
– mundgerechte Stücke
- 6 Stück Pflaumen
– ganz lassen
- 6 Stück Aprikosen
– ganz lassen
- 2 – 3 EL Aprikosen wild
– so lassen
- 4 Stück Feigen
– Stielansatz entfernen
– Feigen halbieren
- 4 Stück Papayas
– mundgerechte Stücke
- 4 Stück Datteln an der Rispe
– ganz lassen
- 2 Stück getrocknete Bananen
– in kleine Stücke schneiden

Zubereitung:

Füllen Sie die jeweiligen Trockenfrüchte (mundgerechte Stücke) in ein leeres Honigglas ca. 1/2 voll, das Glas mit Wasser auffüllen. Stellen Sie das Glas über Nacht in den Kühlschrank. Die Trockenfrüchte saugen sich mit Wasser voll, schmecken köstlich. Das Aroma und der Geschmack kommen durch das Einweichen noch mehr zur Geltung.

Tipp 1: Weichen Sie je nach Bedarf und Vorrat alle 2 – 3 Tage verschiedene Trockenfrüchte in Wasser in einem Schraubglas ein. So haben Sie auch für den nächsten Tag etwas „Süßes“ zum Mitnehmen. Wechseln Sie mit den Trockenfrüchten ab. Kaufen Sie Trockenfrüchte in bester Qualität, biologisch, nicht geschwefelt, nicht behandelt, ein.

Tipp 2: Eingeweichte Trockenfrüchte sind zu oder nach jeder Mahlzeit etwas Besonderes. Sie versorgen den Körper mit allerbesten Nähr- und Vitalstoffen sowie dem besten Zucker fürs Gehirn.

Wer abends eingeweichte Trockenfrüchte oder daraus zubereitete Nachspeisen oder Dunstobst als Nachspeise isst, kann häufig besser, tiefer schlafen. Der hochwertige Zucker gibt dem Körper eine angenehme innere Ruhe.

Warum „suchen“ viele Menschen abends im Vorratsschrank nach Süßem? Weil der Körper abends noch etwas Zucker benötigt. Es ist gut, wenn wir uns mit hochwertigem Zucker versorgen.

Tipp 3: Bei manchen Früchten bevorzuge ich Trockenfrüchte anstatt frischen Früchten. Die Früchte, die im Ernteland zum Trocknen geerntet werden, sind immer reif geerntet. Die Früchte, die aus fernen Ländern zu uns geliefert werden, müssen grün und unreif geerntet werden, weil sie den Transport sonst nicht überstehen würden. Somit ist Geschmack und Aroma der „reif geernteten Früchte“, die zu Trockenfrüchten verarbeitet werden, deutlich spürbar.

Pflaumencreme

Zubereitungszeit

2 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

ca. 250 g getrocknete Pflaumen (ungeschwefelt), über Nacht in Wasser einweichen. Die Pflaumen sollen gut im Wasser liegen.

1 Prise Zimt

1 Prise Bourbon Vanillepulver

Mixen Sie am nächsten Morgen die eingeweichten Pflaumen mit etwas Einweichwasser, geben Sie die Gewürze dazu, umrühren, fertig und genießen! Die Pflaumencreme können Sie gut 3 – 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

