

Buttermilchsuppe mit Backpflaumen

Zutaten | 4 Portionen

160 g	Backpflaumen
1 l	Buttermilch
	abgeriebene Schale einer ungespritzten Orange
40 g	Speisestärke
30 g	Zucker
10 g	Salz
	Zimt zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 20 min., Einweichzeit: über Nacht

Zubereitung:

- Backpflaumen in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
- Am nächsten Tag die weichen Backpflaumen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.
- Die Speisestärke in der kalten Buttermilch auflösen, Orangenschale hinzufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Suppe mit Zucker und Salz abschmecken.
- Suppe auf Tellern anrichten, Backpflaumen als Einlage hinein geben, mit etwas Zimt bestreuen und nach Belieben mit Orangenzesten und Zitronenmelisse garnieren.

Tipp:

Die Buttermilchsuppe kann heiß oder als Kaltschale serviert werden. Wird sie kalt gegessen, so sollte sie vor dem Servieren noch einmal glatt gerührt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 310 g á Portion:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
259 kcal	2 g	45 g	10 g	295 mg