

Pflaumenmus

Zutaten | 4 Portionen

1 kg	Pflaumen
150 g	Einmachzucker
1	Zimtstange
3	Nelken

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Pflaumen putzen, waschen und entsteinen.
- Anschließend die Pflaumen zusammen mit dem Einmachzucker, der Zimtstange und den Nelken in einen Topf geben und Einkochen bis die Flüssigkeit verkocht ist und das Pflaumenmus die gewünschte Konsistenz hat. Anschließend die Zimtstange und die Nelken entfernen. Ein Tipp von Hille: Legt man die Nelken in ein Teesieb und hängt dieses vor dem Einkochen in die Pflaumen, kann man die Nelken nachher einfacher entfernen.
- Das Pflaumenmus kann nun heiß in Einmachgläser gefüllt und verschlossen werden.

Tipp:

Das Pflaumenmus schmeckt ganz klassisch zum Frühstück auf einem Brot mit Frischkäse oder Butter. Hille reicht es nach einer Familientradition zu leckeren Pfannkuchen und dazu gibt es bei ihr im Sauerland eine herzhafte Kartoffelsuppe.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 288 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
274 kcal	485 mg	67,4 g	1,5 g	25,5 mg