

ZWETSCHGENRÖSTER

Zutaten:

- 500 g Zwetschgen
- 3 EL Ahornsirup
- 1 Zimtstange, 2 Sternanis, 3 Gewürznelken
- 3 dünne Streifen Bio-Zitronen- oder Orangenschale
- Optional: 2 EL Wasser



Zubereitung:

1. Vorbereiten: Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Früchte mit dem Ahornsirup, allen Gewürzen und der Zitruschale in einen Topf geben. (Falls die Früchte noch sehr fest sind, 2 EL Wasser hinzufügen.)
2. Erhitzen: Den Topf mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, bis die Zwetschgen anfangen, reichlich Saft abzugeben (ca. 3 bis 5 Minuten).
3. Simmern lassen: Den Deckel abnehmen. Bei niedriger bis mittlerer Hitze für ca. 10 bis 12 Minuten sanft einköcheln lassen. Dabei nur gelegentlich und sehr vorsichtig umrühren, damit die Fruchtstücke nicht zerkochen.
4. Fertigstellen: Sobald der Saft sirupartig eingedickt und die Zwetschgen weich sind, vom Herd nehmen. Zimtstange, Nelken, Sternanis und Schale mit einer Gabel herausfischen und am besten noch warm genießen.

Viel Spaß und genieße deinen Zwetschgenröster!

Tipp:

Schmeckt himmlisch zu warmem Milchreis, frischen Pfannkuchen, auf deinem Frühstücks-Porridge oder Vanilleeis.

Gut zu wissen:

Die Gewürze wärmen den Körper wunderbar von innen. Die Zwetschgen selbst liefern wertvolle Ballaststoffe.

Meine Notizen: