

Mohnküchlein mit Zwetschgenmus

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Zwetschgen
- 1 EL Zitronensaft
- 5 EL Wasser
- 0,5 Stange Zimt
- 2 TL Kokosblütenzucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 75 g gemahlene Mandeln
- 1 EL gemahlener Mohn
- 0,5 TL Weinstein-Backpulver
- 5 EL (1,5 % Fett) Milch
- 2 TL natives Kokosöl
- 150 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. Mit Zitronensaft, Wasser, Zimtstange und der Hälfte des Kokosblütenzuckers in einem Topf aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Das Ei trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen, den übrigen Zucker dazugeben und etwa ½ Minute weiterrühren. Die Mandeln mit Mohn und Backpulver mischen und mit Eigelb und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee unterheben.

Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise hineingeben (pro Portion drei Küchlein) und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten.

Zimtstange herausnehmen und die Früchte mit einem Stabmixer pürieren. Die Küchlein mit dem Zwetschgenmus und Joghurt servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen