

Pflaumenquark mit Melisse



Zutaten für 2 Personen:

- etwas Zitronenmelisse
- 1 Tl Sonnenblumenöl
- 2 kleine runde Scheiben Pumpernickel
- 2 El Honig
- 2 unbehandelte Orangen
- 160 g getrocknete, entsteinte Pflaumen
- 250 g Magerquark

Zubereitung:

1. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pumpernickel zerbröseln und darin knusprig rösten. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
2. Orangen waschen und trocken reiben. Von 1 Orange etwas Schale dünn abschneiden. Früchte halbieren und auspressen. Saft mit Schale und 1 EL Honig verrühren. Pflaumen darin circa 15 Minuten ziehen lassen.
3. Quark mit restlichem Honig und restlicher Marinade verrühren. Mit den Pflaumen auf tiefen Tellern anrichten. Pumpernickel und Melisseblättchen darüber streuen.

Pro Person:

- 460 kcal
- 22 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 78 g Kohlenhydrate