



Zimtnudeln mit Pflaumenmuß

Zutaten für 4 Personen

500 g Hartweizengrieß

200 g Ei

1 EL Zimt

1 l Milch

¼ TL Zimt, gemahlen

2 EL Vanillezucker

40 g Butter

Zutaten für das Pflaumenmus:

1000 g Zwetschgen, entsteint

150-200 g Zucker

50 ml Orangen-Saft

30 g Butter

Zubereitung:

Die Zimtnudeln nach Grundrezept herstellen, je nach Geschmack mehr oder weniger Zimt zum Grundteig hinzugeben. Milch, Zucker, Zimt, Vanillezucker und 20 g Butter aufkochen.

Die frischen Nudeln in der aufgekochten Milch ca. 10 Minuten garen, abgießen. Die abgetropften Nudeln mit der restlichen Butter in eine Schüssel geben und warm stellen.

Zucker karamelisieren und mit dem Orangen-Saft nach und nach ablöschen. Die Butter dazugeben. Anschließend die Zwetschgen dazugeben und nach Reife zu einem Muß einkochen.

Allgemeine Information:

Auch mit Zimt kann man Dessertnudeln herstellen und einen weihnachtlichen Nachtisch zaubern. Dabei ist Zimt nicht nur in der Weihnachtszeit ein Thema. Er hat hervorragende antimikrobielle Eigenschaften, kurbelt den Stoffwechsel an und ist reich an sekundären Pflanzenstoffen. Zimt ist ein unterschätztes Naturheilmittel, das auch unter dem Jahr immer mehr in Mode kommt.