



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-thueringen.de

mit Pflaumen aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + enthalten eine Fülle von Vitaminen
Vitamin A, B, C, sowie Biotin stärkt Haut und Nägel
- + sind wahre Schlankmacher 100g enthalten nur 10g Kohlenhydrate, kein Fett und haben 70kcal., sie helfen der Verdauung und stärken das Immunsystem

Pflaumen – was steckt drin?



Pflaumenkuchen mit Butter-Streusel

Zutaten für 1 Blech:

Teig: 250g Quark, 200g Zucker, 6 EL Öl, 2 Eier, 400g Mehl, 1P. Backpulver
Belag: 500g frische Pflaumen, Butterstreusel, 250g Butter, 200g Zucker, 1P. Vanillezucker, 300g Mehl

Den Speisequark in eine Schüssel geben, Eier, Öl und Zucker hinzufügen und mit der Hand durchmengen. Mehl und Backpulver zugeben und durchkneten bis ein schöner, glatter Teig entsteht. Ein Backblech mit Butter bestreichen und den Teig darauf ausrollen oder mit der Hand verteilen und andrücken. Die Pflaumen waschen, entsteinen, anschließend in Viertel schneiden und auf den Teig legen. Butter, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben, vermischen und nach und nach das Mehl hinzugeben, bis es feine Streusel werden. Die Butterstreusel auf dem Pflaumenblech verteilen und den Kuchen bei 160°C (Umluft) im Backofen ca. 35-45 Minuten backen. Wenn sich die Streusel goldbraun färben ist der Kuchen fertig, danach auf dem Ofenrost langsam abkühlen lassen, oder noch leicht warm die ersten Stücke genießen.

Unser Tipp: Pflaumen eignen sich auch fantastisch zum einwecken, so können Sie Ihren Thüringer Pflaumenkuchen auch in den Wintermonaten und im Frühjahr backen.