

# Pflaumenmus



SARAH WIENER  
STIFTUNG

Dieser fruchtige Aufstrich muss nicht gekocht werden und schmeckt wunderbar auf Brötchen, Knäckebrot oder Pfannkuchen. Er eignet sich auch prima zum Verfeinern von Naturjoghurt oder Müsli.

## ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 250 g getrocknete Pflaumen (ungeschwefelt)
- 250 ml Wasser
- Gewürze wie Zimt und Zitronenabrieb

## KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- hoher Rührbecher
- Messbecher
- sauberes, trockenes Geschirrtuch
- Pürierstab

## ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 125 g getrocknete Pflaumen (ungeschwefelt)
- 125 ml Wasser
- Gewürze wie Zimt und Zitronenabrieb

## (SAISONALE) ALTERNATIVEN

Pflaumen können durch andere Trockenfrüchte ausgetauscht werden. Statt Wasser eignen sich auch Säfte wie Apfel-, Birnen- oder Kirschsaft. Anstelle von Zimt oder Zitronenabrieb kann auch mit Ingwer, Anis oder Orangenabrieb verfeinert werden.



**Allergene:** Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

**Kosten in Bio-Qualität pro Kind:** unter 0,50 Euro

**Mengenrechner:** Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de).



GANZJÄHRIG

# Pflaumenmus

## ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die getrockneten Pflaumen abwiegen, kleinschneiden und in den hohen Rührbecher geben.
- 2** Das Wasser abmessen und zu den kleingeschnittenen Pflaumen geben.
- 3** Mit einem Geschirrhandtuch abdecken und mindestens zwei Stunden einweichen lassen.
- 4** Das Mus pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Beim Schneiden sollten die Kinder den Tunnel- bzw. Krallengriff verwenden.

Die Kinder können das Abmessen übernehmen. Wenn sie noch keine Zahlen lesen können, hilft eine Markierung am Messbecher mit Klebeband.

Die Früchte können auch über Nacht eingeweicht werden, wenn sie im Kühlschrank stehen.

Beim Pürieren können sich die Kinder abwechseln. Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam. Wird das Mus auf verschiedene Schälchen verteilt, können auch unterschiedliche Gewürze ausprobiert werden.

## TIPPS & TRICKS

Mit heißem Wasser verkürzt sich die Einweichzeit der zerkleinerten Pflaumen auf etwa eine halbe Stunde. In der Beerenzeit schmecken auch frische Beeren im Pflaumenmus: Dafür die Hälfte des Muses zubereiten und die andere Hälfte durch pürierte Beeren ersetzen. Reste können gut eingefroren werden – z. B. im Eiswürfelbehälter, so lässt sich das gefrorene Mus gut portionieren.



**Trockenobst** wird haltbar gemacht, indem die Feuchtigkeit entzogen wird. Durch das Verfahren werden sowohl das Aroma als auch der Zuckergehalt konzentriert. Ein weißer Belag auf den getrockneten Früchten ist häufig auskristallisierter Zucker und beeinträchtigt die Qualität nicht.