



# Gebackene Pflaumen mit Walnusscreme



Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🍲 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Pflaumen              | 750 g |
| Butter                | 1 EL  |
| Orangen               | 1 St. |
| Brauner Zucker        | 50 g  |
| Zimt                  | 1 TL  |
| Walnusskerne          | 40 g  |
| Zucker                | 50 g  |
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 250 g |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, große Auflaufform

1. Ofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Pflaumen waschen, vierteln und entsteinen. In eine mit Butter gefettete Auflaufform schichten. Orange heiß waschen, Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
2. Orangensaft und -schale mit Rohrzucker und 1/2 TL Zimt verrühren, über den Pflaumen verteilen im Backofen ca. 20 Min. backen.
3. In einer Pfanne Walnüsse fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 4 Min. anrösten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Auf ein Stück Backpapier geben und auskühlen lassen. Walnusskrokant grob hacken.
4. In einer Schüssel Quark mit 1/2 TL Zimt verrühren, Walnusskrokant unterheben. Gebackene Pflaumen mit Walnusscreme in Schüsseln servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 339 kcal |
| Kohlenhydrate  | 55 g     |
| Eiweiß         | 11 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 11 g     |