



Pflaumen-Feigen-Kompott auf Joghurt



Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	600 g
Feigen	4 St.
Orangen	1 St.
Brauner Zucker	2 EL
Vanillinzucker	1 TL
Speisestärke	1 TL
Walnusskerne	4 EL
Sahnejoghurt Griechischer Art	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, Sieb

1. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Feigen waschen und klein würfeln. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Pflaumen, Feigen, Zucker, Vanillinzucker, Orangensaft und -schale aufkochen und ca. 5–7 Min. weich garen. In einer kleinen Schüssel Stärke mit etwas Wasser anrühren und mit dem Kompott verrühren. Ca. 1 Min. köcheln, bis das Pflaumen-Feigen-Kompott leicht andickt. Abkühlen lassen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse ca. 2 Min. ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und grob hacken.
4. Joghurt auf Schälchen verteilen. Kompott daraufgeben und leicht hineinrühren. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	258 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	8 g