

Pflaume



Für ein aktives Leben –  go to 

Wussten Sie schon, dass der weiße Belag auf der Schale von Pflaumen nicht schädlich ist, sondern eine Schutzschicht?

Gut zu wissen:

- Pflaumen fördern die Verdauung und wirken gegen Verstopfung.
- Da Darmträgheit das Darmkrebsrisiko erhöht, wirken Pflaumen auch krebsvorbeugend.
- Pflaumen sind reich an Polyphenolen, die das Immunsystem stärken und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Pflaumenmus ohne

Zucker

Zutaten für 10 - 12 Gläser

3 kg

1 TL

1 TL

Pflaumen oder Zwetschgen

Zimt

Gewürznelkenpulver

Zubereitung:

Halbierte und entsteinte Pflaumen zusammen mit den Gewürzen in einen großen, backofenfesten Topf bzw. Bräter geben. Gefäß ohne Deckel für etwa zwei Stunden bei 180 °C in den Backofen stellen. Regelmäßig umrühren. Masse aus dem Ofen nehmen und pürieren. Pflaumenmus in die sauberen, heiß ausgespülten Gläser füllen und diese für einige Minuten auf den Kopf stellen. Pflaumen verfügen über eine natürliche Süße, weshalb bei der Herstellung von Pflaumenmus auf Zucker verzichtet werden kann. Wer es süßer mag: einfach noch 100 g getrocknete, entsteinte Datteln oder 100 ml Yaconsirup hinzugeben.

Tip

Von den verdauungsfördernden Pektinen in der Pflaume profitiert nur, wer die Schale mitisst. Bei Dörripflaumen sollten Sie sich für ungeschwefelte Produkte entscheiden, weil Schwefel Vitamine zerstört und bei empfindlichen Menschen zu Kopfschmerzen, Magenproblemen u.a. führen kann.

training & coaching

Neue Produkte von Sponser

Muscle Relax, Protein Chips, Magnesium 375 und Power Gums bzw. Electrolyte Tabs in neuen Geschmacksrichtungen bei toMotion zum Sonderpreis vom **1. bis 15. Oktober 2017**.

Informiere dich: Tel. 0160-94846129 oder a.potratz@tomotion-gmbh.de

SPONSER
SPORT FOOD



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching