

REZEPT FÜR PFLAUMENMUS AUS DEM OFEN | SWEETFAMILY



PFLAUMENMUS AUS DEM OFEN

Schwierigkeitsgrad: normal

für 9-10 Gläser à 200 ml | 210 Min. | +
Abkühlzeit

ZUTATEN

- 3 kg** feste Pflaumen oder Zwetschgen
- 750 g** SweetFamily Einmachzucker
- 1/2** Bio-Orange
- 2** Zimtstangen

ZUBEREITUNG

241

Kcal

1

Gramm

57

Gramm

0

Gramm

Pro 100 ml ca.

Eiweiß

Kohlenhydrate

Fett

Vorbereitung der Früchte:

1. Pflaumen oder Zwetschgen waschen, vierteln und entsteinen. 1 kg pürieren, mit übrigen Früchten und Einmachzucker vermengen und auf die Fettpfanne vom Ofen geben. Orange heiß waschen, Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und Frucht auspressen. Orangenschale und Zimtstangen in einen Gewürzbehälter geben und mit Saft zu den Früchten geben.

Backen:

2. Blech in den vorgeheizten Backofen bei 180 °C schieben. Pflaumenmus 3-4 Stunden darin garen, dabei in den erst 1 ½ Stunden nicht umrühren. Danach gelegentlich durchrühren, damit es am Rand nicht ansetzt.

Gelieprobe:

3. Eine [Gelieprobe](#) machen. Wenn das Mus noch nicht wie gewünscht andickt, noch etwas weiter garen.

Abfüllen:

4. Gewürzbehälter entfernen und Mus sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Tipp:

Die Garzeit ist von der verwendeten Pflaumen- oder Zwetschgensorte abhängig. Besonders gut eignen sich feste, aromatische Früchte. Je saftiger die Früchte, desto mehr Flüssigkeit entsteht beim Garen, die verdunsten muss, damit das Mus ausreichend andickt.