Walnuss-Backpflaumen-Marmelade

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	383 kcal		
Eiweiß:	5 g	Fett:	17 g
Kohlenhydrate:	61 g		

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zutaten für 1 Portionen :

200 g	Backpflaumen
100 g	kalifornische Walnüsse
100 g	Zucker
1 TL	Salz
1 TL	Zimt
400 ml	Wasser

Zubereitung:

1. Walnüsse bei 170 Grad im Backofen 7 Minuten lang rösten, abkühlen lassen. Backpflaumen in kleine Stücke schneiden.

2. Die Hälfte der Walnüsse mahlen und mit Backpflaumen, Zucker, Salz, Zimt und Wasser in einem Mixer pürieren. Anschließend in einem Topf 5 Minuten lang bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Abkühlen lassen.

3. Restliche Walnüsse grob hacken und mit der Marmelade vermischen. Zu Vollkornbrot oder Toast servieren.

Tipp: Kann im Kühlschrank etwa eine Woche aufbewahrt werden.