

Zwetschgenkompott mit Kuzu

Für 2 Personen



Pfanne erhitzen



10 weiche, süsse Zwetschgen waschen, halbieren und in die Pfanne geben
etwas **Rohrzucker** darüber streuen



½ Zimtstange dazu legen
(Anstelle der Zimtstange kann man auch **Zimtpulver** oder die Gewürzmischung
***Delifurt** darüber streuen)



1 Tasse Wasser zum Ablöschen. Deckel auf die Pfanne und 10 Minuten auf
kleinem Feuer köcheln lassen



ein Spritzer Zitronensaft und **etwas Bio-Zitronenrinde** darüber raspeln



eine Prise Kakao dazu geben



***2 EL Kuzu** in wenig kaltem Wasser anrühren und dazu giessen
KURZ aufköcheln und weg vom Herd!
Zum Abschmecken kann nachgesüsst werden mit:
Rohrzucker, Birnell, Honig, Agavensüsse, Ahornsirup

Delifurt

ist eine Gewürzmischung von Brecht (erhältlich bei Reformhaus Müller)

Zutaten: Cassia-Zimt, Sternanis, Koriander, Ingwer, Kardamon, Nelken, Bourbon-Vanille

Wirkung: Erwärmendes Aromatikum

Kuzu Wurzel

zählt wie Agar Agar und Pfeilwurzelmehl zu den Bindemitteln

Wirkung: Leicht kühlend, harmonisiert Milz und Magen

Empfehlung

Anstelle von Zwetschgen, kann man auch Saisonale Früchte wie Birnen, Äpfel, Pfirsiche, Aprikosen u.s.w. einsetzen.

Dazu schmecken mir am Besten geröstete Flocken mit Mandel-Blättli, Samen und Nüssen.