



# Walnuss-Backpflaumen-Marmelade



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

**Zubereitungszeit:**  
ca. 20 Minuten

## 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.

## Zutaten für 1 Portionen :

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