



Snackrezepte mit Zwetschke

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Ursprünglich aus Asien eingereist, mit dem Schlehdorn als Urgroßvater und den Ringlotten, Kriecherl und Mirabellen in der Verwandtschaft, kann das Obst auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus gesehen punkten.

Die Inhaltsstoffe - darunter Vitamine, Eisen und Magnesium - wirken blutreinigend und Nerven beruhigend. Und wenn Ihre Verdauung hin und wieder einen Schubser braucht, sollten Sie am besten ungeschwefelte Dörrzwetschken griffbereit haben. Weichen Sie sie ein paar Stunden in Wasser ein und dann essen und trinken sie Zwetschken und Zwetschkenwasser und dann passt wieder alles.

Zwetschken-Snacks

Ich zeige Ihnen heute einfache Snack- Rezepte.

Für die **süße Variante** habe ich den Kern aus den Zwetschken genommen und mit einer Nuss gefüllt, in ein Minzblatt gewickelt und in Schokolade getunkt.

Für den **pikanten Snack** püriere ich eine Hand voll Zwetschken und vermische das Mus mit Gorgonzola oder Ziegenfrischkäse. In den einen Aufstrich gebe ich geriebene Nüsse und Pfeffer. In den anderen einen Spritzer Sherry, Thymian und Salz. Die Aufstriche gebe ich auf getoastetes Baguette und dekoriere mit essbaren Blüten, Nüssen und Kräutern.

Mit dem Rest fülle ich Zwetschken-Hälften und mache mit Käsewürfel oder Speckröllchen kleine Appetithäppchen.