

## Pflümli mit Schümli



### Zubereitung

1. Pflaumen in Würfelchen schneiden. Mit Wasser, Zucker und Zimt aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd ziehen. Zimtstange entfernen. Schnaps über die Pflaumen gießen. Auskühlen lassen.
2. Haselnüsse grob hacken. In einer Bratpfanne ohne Fett hell rösten. Beiseitestellen. Kaffee in wenig heißem Wasser auflösen. Mit Quark und Puderzucker verrühren. Pflaumenkompott und Creme in Gläser schichten. Haselnüsse und wenig Kaffee darüberstreuen.

### Zubereitungszeit

30 Minuten + auskühlen lassen

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	300 kcal
Eiweiss:	16 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	38 g

### Zutaten für 4 Portionen

200 g	Dörrpflaumen ohne Stein
1.5 dl	Wasser
20 g	Zucker
1	Zimtstange
1 EL	Pflaumenschnaps
40 g	Haselnüsse
1 EL	Instant-Kaffeepulver
400 g	Magerquark
1 EL	Puderzucker
	Instant-Kaffeepulver zum Bestreuen