

Pflaumen-Chili-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

Für die Pflaumen-Chili-Sauce

- 160 g Pflaumen - waschen und entkernen
- 1 Dattel - entkernen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Kokosöl
- 5 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL Xylitol (Zuckerersatz)
- 1 TL Salz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für die Pflaumen-Chili-Sauce die Pflaumen und die Dattel im Mixer pürieren.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Dann das Pflaumenpüree und das Tomatenmark unter Rühren dazugeben. Mit dem Wasser und dem Zitronensaft ablöschen und mit den Gewürzen, Salz und Xylitol abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 68 kcal, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 4 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-pflaumen-chili-sauce.html>