

Mini-Naans mit Blaubeer-Birnen-Marmelade

Zutaten für 4 Personen:

Für den Naan-Teig

250 g Mehl
2 TL Zucker
1 schwach gehäufter TL
Trockenbackhefe
1 gestrichener TL Backpulver
70 ml Milch
1 EL Öl
75 g fettarmer Joghurt
1 Ei (S)
1 EL Sesam
1 Stiel Staudensellerie
100 g Joghurt, 10% Fett
4 EL Blaubeer-Birnen-
Marmelade

Zutaten für ca. 4 Gläser à

300 ml Inhalt

Blaubeer-Birnen-
Marmelade
600 g wilde Blaubeeren
aus Kanada (tiefgefroren)
500 g Gelierzucker 2:1
4 Sternanis
2 Birnen (ca. 400 g)



Zubereitung:

1. Tiefgefrorene Blaubeeren mit Gelierzucker und Sternanis in einem Topf mischen. Birnen vierteln, schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und zu den Blaubeeren in den Topf geben. Nach Packungsanweisung eine Marmelade kochen und in Gläser füllen.
2. Mehl mit Zucker, Trockenbackhefe und Backpulver in einer Schüssel mischen. Milch, Öl, Joghurt und Ei zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 45-60 Minuten gehen lassen. Backofen bei 225°C (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 20°C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Im Ofen heiß werden lassen.
3. Teig durchkneten, in aprikosengroße Portionen teilen, zu Kugeln formen und zu einem flachen Fladen drücken. Teigfladen auf das Backblech legen. Mit Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. Ca. 8-10 Minuten backen. Staudensellerie abspülen, putzen und sehr fein würfeln. Auf jeden Naan einen Klecks Joghurt und Marmelade geben und mit Staudensellerie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten für die Marmelade + ca. 40 Minuten für die Mini-Naans

Nährwertangaben für die Blaubeer-Birnen-Marmelade pro Glas:

Energie: 520 kcal / 2180 kJ
Eiweiß: 1,4 g
Fett: 1,2 g
Kohlenhydrate: 123 g

Nährwertangaben für die Mini-Naans pro Portion:

Energie: 399 kcal / 671 kJ
Eiweiß: 10,7 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 68g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

