



## Gedünstetes Obst

**Vorbereitungszeit:** ca. 10 Minuten

**Garzeit:** ca. 4 Minuten

### Für 2 Portionen:

4 Aprikosen  
2 Äpfel  
2 Birnen  
2 Datteln, ohne Stein  
½ Bio-Zitrone  
4 EL Erdmandelflocken

**Utensilien:** Brett, Messer, gelochter  
Garbehälter, Miele Dampfgarer, Schüsseln

### Zubereitung:

1 Aprikosen waschen, halbieren, den Kern entfernen und grob würfeln. Äpfel und Birnen waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Obst anschließend auf einem gelochten Garbehälter verteilen und auf der mittleren Schiene ca. 4 Minuten im Dampfgarer garen.

2 Datteln der Länge nach vierteln. Zitronensaft auspressen. Datteln, Obst, Erdmandelflocken und Zitronensaft vermengen und in Schüsseln anrichten.

**Tipp:** Wer es noch etwas süßer mag, kann noch etwas Agavendicksaft unterrühren.

### Einstellung für das Obst:

Betriebsart: Dampfgaren  
Temperatur: 100 °C  
Garzeit: ca. 4 Minuten