

Schoko-Pflaumenmus ohne Zucker



Dieses Schoko-Pflaumenmus wird im Ofen gekocht und deshalb entfällt die ganze lästige Rührerei, die bei meinem klassischen

[Pflaumenmus nach Omas Art](#) leider anfällt. Wie lange Ihr die Pflaumen tatsächlich im Ofen lassen müßt, hängt stark vom Wassergehalt Eurer Früchte ab - deshalb sind alle Zeitangaben sehr vorsichtig zu betrachten. Ich mache dieses Schoko-Pflaumenmus tatsächlich ganz ohne Zucker, wie es im Rezept steht: aber ich verwende auch ausschließlich vollreife Früchte, frisch vom Baum! Wenn es Euch nicht süß genug ist, könnt Ihr es nach dem Pürieren natürlich noch nach Geschmack süßen. Für dieses Rezept brauchen wir auch keine Mengenangaben, da die Menge an Kakao immer von der Menge der Pflaumen abhängt - und natürlich von Eurem Geschmack! Ich mag es gerne kräftig mit viel Kakao und nehme auf ca 2,5 kg Zwetschgen eine kleine Schüssel Kakao in guter Qualität: aber tastet Euch da lieber selber heran!

Zutaten

- vollreife Zwetschgen / Pflaumen
- Kakaopulver in Bio-Qualität

Zubereitung

Die Pflaumen werden entsteint und schichtweise in eine feuerfeste Auflaufform gelegt. Dann werden sie bei 160° Celsius Ober-/Unterhitze auf dem mittleren Rost etwa 4 Stunden lang gekocht: wenn sie zu stark köcheln, gerne auf 140° Celsius runterschalten! Sie sollten sanft vor sich hin blubbern und einen herrlichen Duft im ganzen Haus verbreiten! Dazu könnt Ihr auch immer mal wieder die Ofentüre öffnen, um den Dampf abzulassen.

Wenn Eure Zwetschgen so aussehen, könnt Ihr sie aus dem Ofen holen. Dann gießt Ihr einiges von dem Saft, der sich gebildet hat, in eine Schüssel. In diesen Saft rührt Ihr das Kakaopulver: so lange, bis wirklich keine Klümpchen mehr in der Kakao-Soße sind. Der restliche Inhalt der Auflaufform wird jetzt in einen tiefen Topf gefüllt und püriert (so fein, wie Ihr es mögt!): ich mag es gerne stückig. Habt Ihr die Konsistenz erreicht, die Ihr mögt, gebt Ihr die Kakao-Soße hinzu und rührt alles gut durch.

Jetzt müßt Ihr abschmecken: ist Euch das Mus schokoladig und süß genug? Wenn nicht, braucht Ihr mehr Kakao und/oder etwas Zucker. Passt die Konsistenz? Wenn es Euch zu flüssig ist, müßt Ihr es (leider unter Rühren - sonst brennt es Euch an!) noch weiter einkochen. Wenn alles passt, wird das Schoko-Pflaumenmus nun noch einmal erhitzt, bis es sprudelnd kocht und sofort in saubere, sterilisierte Gläser gefüllt. Nach dem Einfüllen stellt Ihr sie kurz auf den Kopf (etwa fünf Minuten), dann sollte sich das Schoko-Pflaumenmus auch ohne die Zugabe von Zucker einige Monate halten.

Dann stellt Ihr die Gläser wieder richtig herum hin und lasst das Schoko-Pflaumenmus ohne Zucker abkühlen.

Geschlossene Gläser halten sich dunkel und kühl (Kellerkühle reicht!) einige Monate, geöffnete Gläser bitte im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen. Aber das wird kein Problem sein: ich liebe das Schoko-Pflaumenmus nicht nur auf dem Brot, sondern auch auf Pfannkuchen, Waffeln oder einfach pur aus dem Glas gelöffelt!