

Marmelade ohne Zucker

Fertig in: 20 Minuten plus Zeit zum Abkühlen

Pro Portion: Energie: 266 kcal, Kohlenhydrate: 50 g, Eiweiß: 6 g, Fett: 2 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 1 Portion und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.



Foto: beats_ / AdobePhotoshop

ZUTATEN für 1 PORTION

500 g Früchte (frisch oder tiefgekühlt, z. B. Erdbeeren, Himbeeren oder Pfirsich)

½ Zitrone (Saft davon)

3 El Agavendicksaft (s. Tipp unten)

1 Vanilleschote (Mark; nach Belieben)

1 Tl Agar-Agar (s. Tipp unten)

Außerdem: leere Gläser

ZUBEREITUNG

- 1.** Zum Sterilisieren der Gläser diese gut reinigen, heiß auswaschen, abtrocknen und dann bei 120 Grad ca. 15 Minuten in den Backofen stellen. Herausnehmen und auf einem heiß ausgewaschenen Geschirrtuch bereit stellen.
- 2.** Frische Früchte waschen, putzen und ggf. klein schneiden.
- 3.** Frische oder tiefgekühlte Früchte zusammen mit Zitronensaft, Agavendicksaft und Vanille in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Je nach gewünschter Konsistenz pürieren.
- 4.** Masse nochmal aufkochen, Agar-Agar zugeben und unterrühren.
- 5.** Noch heiß in die bereitgestellten Gläser abfüllen und auf den Kopf stellen. Sobald die Marmelade abkühlt, wird sie durch das Agar-Agar fest.

TIPP

Menge: Aus der Menge an Früchten lassen sich ca. 5 kleine Gläser Marmelade herstellen.

Süße: Statt Agavendicksaft, können Sie auch Dattelsirup, Reissirup oder Kokosblütenzucker verwenden. Wer ganz auf die Süße verzichten möchte, lässt sie weg. So wird der Fruchtaufstrich weniger süß.

Festigungsmittel: Statt Agar-Agar können Sie auch Pektin, Guarkernmehl, Flohsamenschalenpulver oder Chiasamen verwenden.