

Ernährungs vision Österreich



Zuckerfreie Marmelade

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten Obst oder auch Gemüse zu einer schmackhaften und vielseitig verwendbaren Marmelade zuzubereiten.

Veganer nutzen beispielsweise Chia Samen als Geliermittel und pürieren die Früchte in einem Mixer, ohne diese aufkochen zu lassen. Somit bleiben alle Nährstoffe erhalten.

Im Grunde kann jede beliebige Frucht zu Marmelade eingekocht werden. Es sollten grundsätzlich reife Früchte dafür verwendet werden.

Falls es aufgrund der Jahreszeit nicht möglich ist, frische Früchte zu verwenden, können durchaus tiefgekühlte Früchte verwendet werden. Diese haben den Vorteil, dass sie reif geerntet wurde und bereits rein sind.

Mittlerweile gibt es einige zuckerfreie Gelierhilfen, die im gut sortierte Reform-Handel oder natürlich online erhältlich sind.

Die Zutaten:

1	kg	Früchte nach Wahl (Erdbeeren, Himbeeren, Marillen, etc.)
250	g	Erythrit oder Biosüße Powder
10	g	Agar Agar (1 Päckchen)

Die Zubereitung:

1. Die Früchte zerkleinern und in einen Topf geben.
2. Nun Erythrit hinzugeben, einmal aufkochen lassen und auf kleiner Flamme für zumindest 30 Minuten köcheln lassen.
3. Nun das Agar Agar dazugeben - sofort einrühren, und dann für 2 Minuten unter ständigem Rühren aufkochen.
4. Danach die noch heiße Marmelade in saubere Gläser füllen und gut verschließen. Die Gläser für einige Minuten umgedreht auf den Deckel stellen.

Tipp: Verwenden Sie kleine Gläser und lagern Sie die fertige Marmelade im Kühlschrank. Der Inhalt der kleineren Gläser kann rascher aufgegessen werden.