

Ernährungs
vision
Österreich



Gummibären

Gummibärchen werden oft als fettfreie Nascherei angepriesen - doch die gekauften Gummi-Snacks sind keineswegs ein Schlankmacher, denn sie stecken voller Zucker.

Man kann Gummibärchen jedoch mit wenigen Zutaten leicht selber herstellen.

Dadurch weiß man genau, was drinnen steckt. Die Silikonform, die dazu benötigt wird, kann im ausgesuchten Fachhandel oder online gekauft werden.

Die Zutaten für Gummibären aus Fruchtsirup:

60	ml	Himbeersirup zuckerfrei
40	ml	Wasser
1	TL	Agar Agar
1,5	TL	Agavendicksaft oder Reissirup

Die Zutaten für Gummibären aus Fruchtsaft:

60	ml	100 % Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz
1	TL	Agar Agar
1,5	TL	Agavendicksaft oder Reissirup
1	EL	Zitronensaft frisch

Die Zubereitung:

Das Schema bei beiden Rezepten ist gleich.

1. Das Wasser oder den Fruchtsaft mit dem Agar Agar gut verrühren und ein paar Minuten quellen lassen.
2. Nun das Süßungsmittel hinzugeben.
3. Danach in einem Wasserbad erhitzen.
4. Den Zitronensaft sieben, begeben und alles gut verrühren.
5. Jetzt füllen sie die fertige Mischung in die Silikonformen und stellen diese kalt.
6. Nach ca. einer halben Stunde können sie die Gummibärchen aus der Form lösen.

Je nach Farbe und Geschmack können sie verschiedene Fruchtsäfte oder -sirups verwenden.

TIPP: Wir empfehlen die Gummibärchen einzeln nebeneinander und gekühlt aufzubewahren, da diese etwas klebriger als die gekauften sind.