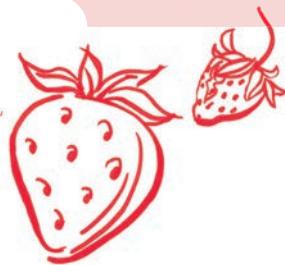




### SCHON GEWUSST?

Eine geschmacklich tolle Kombination sind Erdbeeren mit Stachelbeeren. Die fruchtige Süße der Erdbeere harmoniert zudem gut mit scharfen Gewürzen wie Pfeffer, Chili oder Ingwer.



## Erdbeermarmelade

Für 5–6 Gläser à ca. 250 ml | ca. 30 Min. |

pro Esslöffel: 401 kJ; 95 kcal; 1 g E; 0 g F; 21 g KH; 2 g Ba; 0 mg Chol

1 Päckchen Geliermittel (z. B. »Fruchtfix 5:1« von Vitam)  
1 kg Erdbeeren  
200 g Rohrohrzucker, alternativ Honig oder Dicksaft  
80 ml Zitronensaft

**Zubereitung** | 1. Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Pürierstab in einem großen Topf pürieren.  
2. Geliermittel mit dem Süßungsmittel verrühren, klümpchenfrei unter die Früchte mischen und unter Rühren 2 Min. sprudelnd kochen lassen.  
3. Zitronensaft zugeben und 1 Min. kochen lassen.  
4. Marmelade noch heiß in Gläser füllen, verschlie-

ßen und für etwa 5 Min. auf den Deckel stellen.

**Tipp** | Mit der Wahl des Geliermittels bestimmen Sie Art und Menge des Süßungsmittels selbst – für ein Plus an Geschmack und Gesundheit. Weitere gute Produkte aus dem Reformwaren-Fachgeschäft sind z. B. »Gelierfix 3:1« von Natura oder Agar-Agar von Brecht.

### Tipp

Weitere Erdbeer-Rezepte finden Sie ab Seite 28.



Diese und andere Vorlagen herunterladen:  
[www.natuerlich-magazin.de/erdbeere](http://www.natuerlich-magazin.de/erdbeere)

## IHRE MARMELADEN-ETIKETTEN

**Sie brauchen:** Drucker, Kartonpapier (80 bis 200 g), doppelseitiges Klebeband, Marmeladenglas

**So geht's:** Vorlagen kostenfrei herunterladen, ausdrucken und ausschneiden. Mit doppelseitigem Klebeband auf Glas und Deckel (geeignet für Deckel mit ca. 7 cm Ø) kleben. Auf Klebefolie ausgedruckt ergeben sich hübsche Aufkleber.

