



SCHON GEWUSST?

Eine geschmacklich tolle Kombination sind Erdbeeren mit Stachelbeeren. Die fruchtige Süße der Erdbeere harmonisiert 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

Tipp

Weitere Erdbeer-Rezepte finden Sie ab Seite 28.

1 Päckchen Geliermittel (z. B. »Fruchifix 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, klumpchenfrei 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. »Geliefix 3:1« von Natura oder Agar-Agar von Brecht.



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.



Diese und andere Vorlagen herunterladen:
www.natuerlich-magazin.de/erdbeere

