

HIMBEER-BIRNEN-KONFITÜRE

Ihr habt Lust auf etwas Leckeres und Gesundes zum Selbermachen? 🍌🍏 Dann haben wir hier ein schnelles Rezept für eine fruchtige Himbeer-Birnen-Konfitüre für euch:

FÜR 3 GLÄSER BENÖTIGT IHR:

- 210g Apfelpektin 🍏
- Zuckerersatz (z. B. Agavendicksaft) entsprechend der Menge von 100g Zucker
- 2 sehr reife Birnen 🍏🍏
- ca. 350g Himbeeren
- Zitronensaft (1/2 Zitrone) 🍋

ZUBEREITUNG:

1. Das Obst waschen. Apfelpektin und Zuckerersatz vermischen. Die Birnen schälen, ohne Kerngehäuse würfeln und abwiegen. Mit den Himbeeren auf 600g Fruchtfleisch auffüllen.
2. Die Früchte, den Zitronensaft und das Apfelpektin-Zuckerersatz-Gemisch in einem Topf unter Rühren aufkochen und 3 Minuten kochen lassen.
3. Die fertige Konfitüre in die Gläser füllen, verschließen und 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen. Danach umdrehen und abkühlen lassen.

pro 100g: 100kcal, 1g Eiweiß, 0g Fett, 20g Kohlenhydrate

