REZEPT FÜR HEIDELBEER-MELISSEN-KONFITÜRE

HEIDELBEER-MELISSEN-KONFITÜRE

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 5 Gläser à ca. 250 ml | 35 Min. | + Durchzieh- und Abkühlzeit

Zutaten

- 1 kg Heidelbeeren
- 1 Bio-Zitrone
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 2:1
- 8-10 Stiele Zitronenmelisse

1193

ZUBEREITUNG

201	1	47	1
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro 100 ml ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, Frucht auspressen. Saft und Schale mit Beeren und Bio-Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren. Melisse waschen, 5 Stiele in einen Einmalteefilter geben, zubinden und unterrühren. Zugedeckt ca. 3 Stunden Saft ziehen lassen.

2. Übrige Melisseblättchen abzupfen und in Streifen schneiden (ergibt ca. 1 EL). Fruchtzubereitung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren, damit die Masse nicht ansetzt.

3. Eine Gelierprobe machen. Einmalteefilter entfernen. Melissestreifen unterrühren und Konfitüre in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Tipp:

Wer Zitronenverbene und/oder Zitronenthymian im Garten hat oder im Bioladen bekommt, kann einige Stiele der Melisse dadurch ersetzen.