

REZEPT FÜR HOLUNDER-BANANEN-KONFITÜRE



HOLUNDER-BANANEN-KONFITÜRE

Schwierigkeitsgrad: normal

für ca. 7 Gläser à 250 ml | 50 Min. | plus
Zeit zum Durchziehen und Abkühlen

Zutaten

- ca. 1 kg Holunder
- ca. 1 kg Bananen
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 3:1
- 100 ml frisch gepresster Zitronensaft



5480

ZUBEREITUNG

175

Kcal

Pro 100 ml

2

Gramm

Eiweiß

40

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Holunder waschen und abtropfen lassen. Beeren von den Stielen streifen, dabei grüne Beeren entfernen. 750 g abwiegen. Bananen schälen, 750 g abwiegen und würfeln. Mit Beeren und Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren und zugedeckt 2-3 Stunden ziehen lassen.
2. Zitronensaft zufügen und Zubereitung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiter rühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt. Bei Bedarf Schaum mit einer Schaumkelle entfernen. Eine Gelierprobe machen.
3. Heiße Konfitüre sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Gläser verschließen und abkühlen lassen.