

REZEPT FÜR APFEL-BIRNEN-KONFITÜRE MIT HAFERFLOCKEN | SWEETFAMILY



APFEL-BIRNEN-KONFITÜRE MIT HAFERFLOCKEN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für ca. 4 Gläser à 250 ml | 40 Min. | plus Zeit zum Abkühlen

ZUTATEN

- 30 g** kernige Haferflocken
- 700 g** säuerliche Äpfel (z. B. Elstar oder Boskop)
- 700 g** Birnen (z.B. Williams Christ)
- Saft von** 2 Zitronen
- 500 g** SweetFamily Bio-Gelierzucker 2:1
- 1 TL** gemahlener Koriander
- 2** Zimtstangen

ZUBEREITUNG

265

Kcal

pro 100 ml ca.

1

Gramm

Eiweiß

62

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

1. Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten. Beiseite stellen.
2. Äpfel und Birnen schälen, vierteln und entkernen. Früchte in 1/2 cm große Würfel schneiden. 1 kg abwiegen und mit Zitronensaft in einen hohen Topf geben. Aufkochen und 2 - 4 Minuten garen, bis die Früchte weich werden. [Bio-Gelierzucker](#) und Koriander gut unterrühren. Zimtstangen in je 2 Stücke brechen und zugeben.
3. Fruchtmix erneut unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Alles 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt. Eine [Gelierprobe](#) machen und Haferflocken unterrühren. Konfitüre sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, dabei in jedes Glas ein Stück Zimtstange geben. Gläser verschließen und abkühlen lassen.