

APFEL-SESAM-AUFSTRICH



APFEL-SESAM-AUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 5 Gläser à ca. 220 ml | 45 Min. | +
Abkühlzeit

Zutaten

- 1,25 kg säuerliche Äpfel
- Saft von 1 Zitrone
- 40 g SweetFamily Bio-Zucker
- 25 g Sesamsamen
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 2:1
- 50 g Tahini (Sesampaste, Glas)



1216

ZUBEREITUNG

287

Kcal

pro 100 ml ca.

2

Gramm

Eiweiß

59

Gramm

Kohlenhydrate

4

Gramm

Fett

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft und ca. 50 ml Wasser aufkochen und je nach Apfelsorte ca. 8-10 Minuten weich garen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und abkühlen lassen.

2. Bio-Zucker mit 2 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und hell karamellisieren lassen. Sesamiterrühren und Masse auf einem Stück Backpapier verteilen. Abkühlen lassen und groß zerstoßen oder hacken.

3. 950 g Apfelmus abwägen und mit Bio-Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit die Masse nicht ansetzt. Nach 2 Minuten Kochzeit Tahiniiterrühren und mitkochen.

4. Eine [Gelierprobe](#) machen. Sesamkrokantiterrühren und Aufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Tipps:

Wer mag, kann den Sesam vor dem Karamellisieren in der Pfanne ohne Fett leicht anrösten, um seinen Geschmack zu intensivieren.

Durch das Fett im Sesam ist der Aufstrich nicht ganz so lange haltbar.

Obst: Apfel