

DREIFRUCHTKONFITÜRE MIT MINZE



DREIFRUCHTKONFITÜRE MIT MINZE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 8 Gläser à 200 ml | 35 Min. | + Kühlzeit

Zutaten

- 500 g Erdbeeren
- 250 g Himbeeren
- 250 g Kiwi
- 1 kg SweetFamily Gelierzucker 1:1
- 5 Blättchen Minze



ZUBEREITUNG

534

Kcal

pro Glas ca.

1

Gramm

Eiweiß

132

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

Erdbeeren und Himbeeren verlesen und Stiele entfernen, Beeren möglichst nicht waschen. Kiwis schälen, mit den Erdbeeren grob pürieren. Mit Himbeeren und SweetFamily Gelierzucker in einem großen Topf mischen. Unter Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Inzwischen Minze abspülen und fein hacken. Unter die Konfitüre rühren und diese noch heiß in mit kochendem Wasser ausgespülte Twist-off-Gläser füllen. Sofort fest verschließen und ca. 5 Minuten auf den Deckel gewendet stehen lassen. Beim Abkühlen noch mehrmals umwenden, damit sich die Minze gleichmäßig in den Gläsern verteilt.

Obst: Erdbeer, Himbeer, Kiwi **Kraut und Gewürz:** Minze