

## REZEPT



### INGEMACHTE PFLAUMEN (GRUNDREZEPT)

Schwierigkeitsgrad: normal

für 6 Gläser à ca. 550 ml | 95 Min. | plus  
Abkühlzeit

#### Zutaten

- 2 kg Pflaumen (oder Zwetschgen)
- 600 g SweetFamily Einmachzucker
- nach Belieben 300 ml Portwein (siehe Tipp)



1762

#### ZUBEREITUNG

653

Kcal

pro Glas

2

Gramm

Eiweiß

143

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

1. Pflaumen putzen, halbieren oder vierteln und entsteinen. Mit je 100 g Einmachzucker in 6 saubere Einmachgläser schichten. Nach Belieben je 50 ml Portwein darüber gießen.

2. So viel heißes Wasser in jedes Glas gießen, dass die Pflaumen damit bedeckt sind. Gläser mit Einmachringen, Deckeln und Klammern verschließen.

3. Die Fettpfanne vom Ofen mit einem Küchentuch auslegen. Gläser darauf stellen und Blech auf unterster Schiene in den Ofen schieben. Heißes Wasser angießen, so dass die Gläser ca. 2 cm hoch darin stehen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) aufheizen. Wenn in allen Gläser feine Luftblasen aufsteigen, 15 Minuten garen. Dann Ofen abschalten und Pflaumen weitere 15-20 Minuten einkochen.

4. Gläser aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Klammern entfernen und Deckel auf festen Sitz prüfen. Fest verschlossene Gläser an einem kühlen und dunklen Ort lagern. Offene Gläser kühl stellen und zügig aufbrauchen.

#### Tipps:

Wenn Kinder mitessen, bitte den Portwein einfach weg lassen. Wer mag, gibt zum Aromatisieren stattdessen jeweils ein Stückchen Zimtstange mit den Pflaumen in jedes Glas.

Nach diesem Grundrezept können auch andere Früchte, z.B. Mirabellen, Aprikosen,

## REZEPT

Pfirsiche, Äpfel und Birnen eingemacht werden. Je nach Härte der verwendeten Früchte muß ggf. die Gardauer angepasst werden.

**Obst:** Pflaume, Zwetschge

## Inspirationen

