

ERDBEER-MANGO-MARMELADE MIT LAVENDEL



ERDBEER-MANGO-MARMELADE MIT LAVENDEL

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Gläser à ca. 250 ml: | 30 Min.

Zutaten

- 600 g Erdbeeren
- 1 reife Mango (ca. 500 g)
- 2-3- Zweige ungespritzter Lavendel
- 500 g SweetFamily Gelierzucker 2:1
- Saft von 1 Zitrone



ZUBEREITUNG

246

Kcal

100 ml

1

Gramm

Eiweiß

58

Gramm

Kohlenhydrate

1. Erdbeeren waschen, von Grün befreien und zerkleinern. Mango halbieren, schälen, Kern entfernen, Fruchtfleisch klein würfeln und 400 g abwiegen. Lavendelblüten abzupfen.

2. Früchte mit Gelierzucker und Zitronensaft in einem hohen Topf verrühren und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt. Lavendelblüten zufügen und eine Gelierprobe machen.

3. [Heiße Marmelade](#) sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Gläser verschließen und abkühlen lassen.

Obst: Erdbeer, Mango **Kraut und Gewürz:** Lavendel