

REZEPT FÜR ERDBEEKOMPOTT



ERDBEEKOMPOTT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 20 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 500 g Erdbeeren
- 125 g SweetFamily Einmachzucker
- 2 EL Zitronensaft
- ca. 2 TL Speisestärke



5378

ZUBEREITUNG

175

Kcal

Pro Portion ca.

1

Gramm

Eiweiß

40

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

1. Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden.
2. Einmachzucker mit Zitronensaft und 75 ml Wasser aufkochen. Erdbeeren zufügen, erneut aufkochen und 3-4 Minuten weich garen. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und zufügen, nochmals gründlich aufkochen.
3. Kompott noch heiß in saubere Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält sich das Kompott ca. 1 Woche.

Tipps:

Das Kompott schmeckt besonders sommerlich, wenn man die abgezapften Blüten von 1-2 Lavendelstielen (ersatzweise 1 Msp. getrockneten Lavendel) mitgart.

Nach dem gleichen Rezept können auch andere Beeren zu Kompott verarbeitet werden. Dabei die Garzeit der Beersorte evtl. leicht anpassen. Schmeckt ein Blaubeerkompott z.B. mit dem Mark von 1/2 Vanilleschote, ein Kompott aus gemischten Beeren mit etwas Zimt oder Amaretto ab.

Das Kompott schmeckt zu Porridge und Müsli, als Topping auf Eis und Waffeln oder pur mit Schlagsahne oder Vanillesauce.