

## ERDBEERKOMPOTT



### ERDBEERKOMPOTT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

70 Min.

#### Zutaten

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



122

#### ZUBEREITUNG

175

Kcal

1

Gramm

40

Gramm

1

Gramm

Eiweiß

Kohlenhydrate

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 Beerensorte evtl. leicht anpassen. Schmecken Sie ein Blaubeerkompott 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.

**Obst:** Erdbeer