

# GURKEN-LIMETTEN-AUFSTRICH MIT MINZE



## GURKEN-LIMETTEN-AUFSTRICH MIT MINZE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 3 Gläser à 300 ml | 30 Min. | +  
Abkühlzeit

### Zutaten

- 2 Bio-Salatgurken (900 g)
- 150 ml Limettensaft (von ca. 4-5 Limetten)
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 2:1
- 4-5 Stiele Pfefferminze



5225

### ZUBEREITUNG

**220**

Kcal

Pro 100 ml ca.

**0**

Gramm

Eiweiß

**54**

Gramm

Kohlenhydrate

**0**

Gramm

Fett

1. Gurken schälen, längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln und fein pürieren. 600 ml abmessen und mit Limettensaft und Bio-Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.
2. Zubereitung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt. Eine [Gelierprobe](#) machen. Minzestreifeniterrühren und 10 Sekunden mitkochen.
3. Aufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

**Obst:** Limette **Gemüse:** Gurke **Kraut und Gewürz:** Minze