

REZEPT FÜR HEIDELBEER-MELISSEN-KONFITÜRE



HEIDELBEER-MELISSEN-KONFITÜRE

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 5 Gläser à ca. 250 ml | 35 Min. | +
Durchzieh- und Abkühlzeit

Zutaten

- 1 kg Heidelbeeren
- 1 Bio-Zitrone
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 2:1
- 8-10 Stiele Zitronenmelisse



1062

ZUBEREITUNG

201

Kcal

pro 100 ml ca.

1

Gramm

Eiweiß

47

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

1. Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, Frucht auspressen. Saft und Schale mit Beeren und Bio-Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren. Melisse waschen, 5 Stiele in einen Einmalteefilter geben, zubinden und unterrühren. Zugedeckt ca. 3 Stunden Saft ziehen lassen.

2. Übrige Melisseblättchen abzupfen und in Streifen schneiden (ergibt ca. 1 EL). Fruchtzubereitung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren, damit die Masse nicht ansetzt.

3. Eine [Gelierprobe](#) machen. Einmalteefilter entfernen. Melissestreifen unterrühren und Konfitüre in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Tipp:

Wer Zitronenverbene und/oder Zitronenthymian im Garten hat oder im Bioladen bekommt, kann einige Stiele der Melisse dadurch ersetzen.

Obst: Heidelbeer **Kraut und Gewürz:** Zitronenmelisse