

LEICHTE ERDBEER-MANGO-KONFITÜRE MIT ORANGENFILETS

Rezeptfoto

LEICHTE ERDBEER-MANGO-KONFITÜRE MIT ORANGENFILETS

Schwierigkeitsgrad: normal

Zutaten für ca. 6 Gläser á 220 ml: | 45 Min. |
+ Abkühlzeit

Zutaten

- ca. 1 kg Erdbeeren
- 1 Mango (ca. 450 g)
- ca. 3 große Orangen
- 500 g SweetFamily SteviaGelierzucker



ZUBEREITUNG

201

Kcal

pro 100 ml, ca

1

Gramm

Eiweiß

46

Gramm

Kohlenhydrate

1. [Erdbeeren](#) waschen, putzen, 1 kg abwiegen und klein schneiden. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden, 300 g abwiegen und fein würfeln. Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und 200 g abwiegen.
2. Vorbereitete Früchte mit [SteviaGelierzucker](#) in einem hohen Topf verrühren und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Dann 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt. [Gelierprobe](#) machen.
3. [Konfitüre](#) sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen.

Obst: Erdbeer, Mango, Orange