

REZEPT FÜR LEICHTE KÜRBIS-APFEL-KONFITÜRE | SWEETFAMILY



LEICHTE KÜRBIS-APFEL-KONFITÜRE

Schwierigkeitsgrad: normal

Für ca. 8 Gläser à ca. 200 ml | 85 Min. | + Abkühlzeit

ZUTATEN

1 kg Kürbisfleisch	(z.B. Hokkaido)
100 ml	Orangensaft
100 ml	Zitronensaft
500 g	SweetFamily SteviaGelierzucker
700 g	Apfelfruchtfleisch
Schalenabrieb von	1 Bio-Zitrone
1/2 TL	gem. Nelken
1 TL	gem. Kardamom

ZUBEREITUNG

117

Kcal

Je 100 g ca.

0

Gramm

Eiweiß

27

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Kürbis waschen, Kerne und faseriges Innere entfernen. Kürbis in dicke Spalten schneiden. Im vorgeheizten Backofen bei [180 °C Ober-/Unterhitze](#) ca. 30 Minuten weich backen. Abtropfen lassen. 800 g Kürbis abwiegen und mit Orangen- und Zitronensaft pürieren.

2. Püree in einem großen Topf mit SteviaGelierzucker mischen. Äpfel schälen, entkernen, fein würfeln und 700 g abwiegen. Mit Zitronenschale und Gewürzen zugeben. Masse unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren, damit nichts ansetzt.

3. Eine [Gelierprobe](#) machen. [Konfitüre](#) in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen.