

RHABARBER-ERDBEER-KOMPOTT



RHABARBER-ERDBEER-KOMPOTT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

25 Min.

Zutaten

- 350 g Rhabarber
- 250 g Erdbeeren
- 125 g SweetFamily Einmachzucker
- 1 EL Zitronensaft



289

ZUBEREITUNG

153

Kcal

1

Gramm

36

Gramm

Eiweiß

Kohlenhydrate

1. Rhabarber putzen und schälen. Stangen in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
2. Einmachzucker mit Zitronensaft, 100 ml Wasser und Rhabarber aufkochen. Unter Rühren 3-4 Minuten garen, bis der Rhabarber zerfällt. Erdbeeren zufügen und ca. weitere 4 Minuten mitgaren.
3. Kompott noch heiß in saubere Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält sich das Kompott ca. *1 Woche*.

Tipp: Das Kompott schmeckt zu Porridge und Müsli, als Topping auf Eis und Waffeln oder pur mit Schlagsahne oder Vanillesauce.

Obst: Erdbeer, Rhabarber