

ROTE BETE-ERDBEER-KONFITÜRE



ROTE BETE-ERDBEER-KONFITÜRE

Schwierigkeitsgrad: normal

Zutaten für ca. 6 Gläser à 230 ml | 60 Min. | +
Abkühlzeit

Zutaten

- 700 g Rote Bete
- 1 Prise Salz
- ca. 750 g Erdbeeren
- 150 ml Holundersaft
- 500 g SweetFamily Gelierzucker 3:1
- 1 Prise Zimt



ZUBEREITUNG

177

Kcal

pro 100 ml, ca.

1

Gramm

Eiweiß

41

Gramm

Kohlenhydrate

Konfitüre zubereiten:

1. Rote Bete schälen, fein würfeln und mit ca. 300 ml Wasser und Salz ca. 15 Minuten sehr weich garen. Fein pürieren oder durch die flotte Lotte passieren, 600 g abwiegen.
2. Erdbeeren waschen, putzen, 750 g abwiegen und klein schneiden. Mit Rote Bete-Püree, Holundersaft, Gelierzucker und Zimt in einem hohen Topf verrühren.
3. Zubereitung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen und dabei weiter rühren, damit sie nicht ansetzt. Eine Gelierprobe machen.
4. Heiße Konfitüre sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Gläser verschließen und abkühlen lassen.

Süße Küche-Tipp:

Schneller geht's, wenn Du fertig gegarte, vakuumverpackte Rote Bete kaufst und direkt pürierst.

Obst: Erdbeer, Holunder