

Erdbeermarmelade ohne Gelierzucker

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für 4-5 Gläser (insgesamt 1200 g)

- 1 kg Erdbeeren
- 250 g Birkenzucker* (alternativ Kokosblüten*- oder Dattelzucker*)
- 5-6 g Agar Agar*
- 3 Prisen Natursalz*
- 1/4 TL gemahlene Vanille*

Zubereitung

- Erdbeeren waschen, kleinschneiden, mit dem Zucker vermischen und 1 Stunde ziehen lassen.
- Dann die restlichen Zutaten unter die Erdbeeren rühren.
- Masse unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen. Dabei den Schaum abschöpfen und die Erdbeeren mit einem Kartoffelstampfer* etwas stampfen. So erhält man schöne, nicht zu große Erdbeerstückchen in der Marmelade.
- Nach dem Kochen in Marmeladengläser* füllen, gut verschließen und diese für 5 Minuten auf den Kopf stellen.

TIPP: Die Marmelade ist genauso lange haltbar wie welche mit Gelierzucker. Angefangene Gläser sollten jedoch immer im Kühlschrank gelagert werden. Wie einfach es ist, das Marmeladenrezept auch für anderes Obst abzuwandeln, steht gleich in dem Absatz über dem Rezept auf meiner Website.

*= Werbung