

## Fruchtaufstrich



### Zutaten

- 1 kg Früchte entspr. Ernährungsplan
- ½ Liter Birnen- oder Apfeldicksaft
- 15 g Pektin
- Saft einer Zitrone

### Zubereitung

Alle Zutaten in einem ausreichend großen Kochtopf verrühren, mit dem Stabmixer zerkleinern und unter Rühren aufkochen. Mindestens 2 – 3 Minuten kochen lassen.

Für die Gelierprobe am Ende der Kochzeit einen Löffel der heißen Masse auf einen kalten Teller geben. Verläuft diese auf dem schräg gehaltenen Teller, muss sie länger einkochen. Bleibt sie fest, ist die Gelierprobe gut. Dann die heiße Zubereitung in zuvor heiß ausgespülte Deckelgläser füllen und sofort fest verschließen.

Gut verschlossen ist der Fruchtaufstrich bis zu einem Jahr haltbar. Einmal geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.

### Rezeptvariation

Zusätzliche Abwechslung bringen Kräuter und Gewürze, die entweder gleich mitgekocht (z.B. Sternanis) oder unmittelbar vor dem Abfüllen dem heißen Fruchtbrei hinzugefügt werden.

### gesund & aktiv informiert: Pektin

Pektin wird aus den Rückständen der Apfelsaft-pressung oder aus Zitrusfruchtschalen gewonnen. Damit Pektin seine Gelierkraft entfalten kann, wird es mit den Früchten vermischt und muss gemeinsam mit dem Süßungsmittel 2-3 Minuten lang kochen. Durch die gleichzeitige Zugabe von Zitronensaft geliert Pektin besonders gut.

Bildhinweis: istockphoto