REZEPT FÜR APFEL-SESAM-AUFSTRICH

APFEL-SESAM-AUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 5 Gläser à ca. 220 ml | 45 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 1,25 kg säuerliche Äpfel
- Saft von 1 Zitrone
- 40 g SweetFamily Bio-Zucker
- 25 g Sesamsamen
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 2:1
- 50 g Tahini (Sesampaste, Glas)

1631

ZUBEREITUNG

287	2	59	4
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro 100 ml ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft und ca. 50 ml Wasser aufkochen und je nach Apfelsorte ca. 8-10 Minuten weich garen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und abkühlen lassen.

2. Bio-Zucker mit 2 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und hell karamellisieren lassen. Sesam unterrühren und Masse auf einem Stück Backpapier verteilen. Abkühlen lassen und groß zerstoßen oder hacken.

3. 950 g Apfelmus abwiegen und mit Bio-Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren, damit die Masse nicht ansetzt. Nach 2 Minuten Kochzeit Tahini unterrühren und mitkochen.

4. Eine Gelierprobe machen. Sesamkrokant unterrühren und Aufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Tipps:

Wer mag, kann den Sesam vor dem Karamellisieren in der Pfanne ohne Fett leicht anrösten, um seinen Geschmack zu intensivieren.

Durch das Fett im Sesam ist der Aufstrich nicht ganz so lange haltbar.