REZEPT FÜR ERDBEERKOMPOTT

ERDBEERKOMPOTT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 20 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 500 g Erdbeeren
- 125 g SweetFamily Einmachzucker
- 2 EL Zitronensaft
- ca. 2 TL Speisestärke

5438

ZUBEREITUNG

175	1	40	1
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Porrtion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden.

2. Einmachzucker mit Zitronensaft und 75 ml Wasser aufkochen. Erdbeeren zufügen, erneut aufkochen und 3-4 Minuten weich garen. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und zufügen, nochmals gründlich aufkochen.

3. Kompott noch heiß in saubere Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält sich das Kompott ca. 1 Woche.

Tipps:

Das Kompott schmeckt besonders sommerlich, wenn man die abgezupften Blüten von 1-2 Lavendelstielen (ersatzweise 1 Msp. getrockneten Lavendel) mitgart.

Nach dem gleichen Rezept können auch andere Beeren zu Kompott verarbeitet werden. Dabei die Garzeit der Beerensorte evtl. leicht anpassen. Schmeckt ein Blaubeerkompott z.B. mit dem Mark von 1/2 Vanilleschote, ein Kompott aus gemischten Beeren mit etwas Zimt oder Amaretto ab.

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