

## REZEPT FÜR FRUCHTIGER KÜRBISAUFSTRICH



### FRUCHTIGER KÜRBISAUFSTRICH

Schwierigkeitsgrad: normal

**Für 7 Gläser à ca. 200 ml | 60 Min. | + Abkühlzeit**

#### Zutaten

- ca. 1,3 kg Kürbis (z.B. Hokkaido)
- ca. 500 ml Apfelsaft
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 3:1



5069

#### ZUBEREITUNG

**170**

Kcal

pro 100 ml ca.

**1**

Gramm

Eiweiß

**40**

Gramm

Kohlenhydrate

**0**

Gramm

Fett

1. Kürbis schälen, halbieren, entkernen und klein würfeln (ergibt ca. 1 kg Fruchtfleisch). Mit 200 ml Apfelsaft und 200 ml Wasser aufkochen und zugedeckt 15-20 Minuten weich garen.

2. Kürbismasse 5 Minuten abkühlen lassen und grob pürieren. Mit Zitronensaft, -schale und übrigem Apfelsaft auf 1,5 kg auffüllen. Mit Bio-Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren.

3. Zubereitung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit die Masse nicht ansetzt. Eine [Gelierprobe](#) machen. Aufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und auskühlen lassen.

#### Tipp:

Die Gardauer in Schritt 1 hängt von der verwendeten Kürbissorte ab; bei Bedarf während der Kochphase noch etwas mehr Wasser zufügen.