

## REZEPT FÜR LEICHTE ERDBEER-MANGO-KONFITÜRE MIT ORANGE



### LEICHTE ERDBEER-MANGO-KONFITÜRE MIT ORANGE

Schwierigkeitsgrad: normal

**Zutaten für ca. 6 Gläser à 220 ml | 45 Min. | + Abkühlzeit**

#### Zutaten

- ca. 1 kg Erdbeeren
- 1 Mango (ca. 450 g)
- ca. 3 große Orangen
- 500 g SweetFamily SteviaGelierzucker



1797

#### ZUBEREITUNG

**201**

Kcal

pro 100 ml ca.

**1**

Gramm

Eiweiß

**46**

Gramm

Kohlenhydrate

**0**

Gramm

Fett

1. [Erdbeeren](#) waschen, putzen, 1 kg abwiegen und klein schneiden. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden, 300 g abwiegen und fein würfeln. Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und 200 g abwiegen.
2. Vorbereitete Früchte mit SteviaGelierzucker in einem hohen Topf verrühren und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Dann 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt. [Gelierprobe](#) machen.
3. [Konfitüre](#) sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen.