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

1743

ZUBEREITUNG

201 Kcal	1 Gramm	46 Gramm	0 Gramm
pro 100 ml ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	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, dabei weiterrühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt. Gelierprobe machen.

3. Konfitüre sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen.