

REZEPT FÜR LEICHTE KÜRBIS-APFEL-KONFITÜRE



LEICHTE KÜRBIS-APFEL-KONFITÜRE

Schwierigkeitsgrad: normal

Für ca. 8 Gläser à ca. 200 ml | 85 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 1 kg Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido)
- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Zitronensaft
- 500 g SweetFamily SteviaGelierzucker
- 700 g Apfelfruchtfleisch
- Schalenabrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1/2 TL gem. Nelken
- 1 TL gem. Kardamom



3756

ZUBEREITUNG

117

Kcal

Je 100 g ca.

0.7

Gramm

Eiweiß

27

Gramm

Kohlenhydrate

0.2

Gramm

Fett

1. Kürbis waschen, Kerne und faseriges Innere entfernen. Kürbis in dicke Spalten schneiden. Im vorgeheizten Backofen [bei 180 °C Ober-/Unterhitze](#) ca. 30 Minuten weich backen. Abtropfen lassen. 800 g Kürbis abwiegen und mit Orangen- und Zitronensaft pürieren.

2. Püree in einem großen Topf mit SteviaGelierzucker mischen. Äpfel schälen, entkernen, fein würfeln und 700 g abwiegen. Mit Zitronenschale und Gewürzen zugeben. Masse unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit nichts ansetzt.

3. Eine [Gelierzuckerprobe](#) machen. [Konfitüre](#) in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen.