

REZEPT FÜR MÖHREN-SANDDORN-AUFSTRICH MIT INGWER



MÖHREN-SANDDORN-AUFSTRICH MIT INGWER

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

**für 5 Gläser à 200 ml | 30 Min. | + Zieh-
und Abkühlzeit**

Zutaten

- 800 g Möhren
- 30 g Ingwerwurzel
- Saft von 1/2 Zitrone
- 300 ml Sanddornsaft (Bioladen oder Reformhaus)
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 2:1



3647

ZUBEREITUNG

201

Kcal

Pro 100 ml ca.

1

Gramm

Eiweiß

49

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

1. Möhren schälen und fein raspeln, 600 g abwiegen. Ingwer schälen und fein hacken. Beides mit Zitronen- und Sanddornsaft sowie Bio-Gelierzucker in einem hohen Topf gut verrühren. Zugedeckt mind. 2 Stunden durchziehen lassen.
2. Zubereitung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren, damit die Zubereitung nicht ansetzt. Eine [Gelierprobe](#) machen.
3. Aufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.