

REZEPT FÜR RHABARBER-ERDBEER-KOMPOTT



RHABARBER-ERDBEER-KOMPOTT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 25 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 350 g Rhabarber
- 250 g Erdbeeren
- 125 g SweetFamily Einmachzucker
- 1 EL Zitronensaft



4691

ZUBEREITUNG

153

Kcal

Pro Portion ca.

1

Gramm

Eiweiß

36

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Rhabarber putzen und schälen. Stangen in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
2. Einmachzucker mit Zitronensaft, 100 ml Wasser und Rhabarber aufkochen. Unter Rühren 3-4 Minuten garen, bis der Rhabarber zerfällt. Erdbeeren zufügen und ca. weitere 4 Minuten mitgaren.
3. Kompott noch heiß in saubere Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält sich das Kompott ca. 1 Woche.

Tipp:

Das Kompott schmeckt zu Porridge und Müsli, als Topping auf Eis und Waffeln oder pur mit Schlagsahne oder Vanillesauce.