

Blitz-Marmelade






Die Blitz-Marmelade schmeckt fruchtig auf einem frischen Vollkornbrot oder -brötchen. Ihr könnt damit aber auch Euren Naturjoghurt oder Euer Müsli verfeinern.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 250 g Trockenfrüchte (ungeschwefelt)
- 250 ml Apfelsaft, naturtrüb
- Vanille, Zimt, Ingwer, Zitronen- bzw. Orangenschale nach Geschmack

Auf einen Blick

-  Süßer Aufstrich
-  Zeit: 10 Minuten
Mit Kind: 20 Minuten
Einweichzeit: 2 Stunden
-  Allergene: keine

So geht's

1. Trockenfrüchte (Pflaumen, Aprikosen, Datteln, Rosinen, Kirschen, Apfelringe) kleinschneiden und in einen hohen Pürierbecher geben.
2. Apfelsaft hinzugießen und mindestens 2 Stunden abgedeckt einweichen (am besten über Nacht, so kann die Marmelade direkt morgens genossen werden).
3. Anschließend pürieren und je nach Geschmack würzen.
4. Das Fruchtmus in zwei heiß ausgespülte Schraubgläser füllen, so hält es sich 2–3 Wochen im Kühlschrank. Es lässt sich aber auch problemlos einfrieren.
5. Für den Sommer:
Die halbe Menge Blitz-Marmelade zubereiten und 125 g frische, pürierte Beeren unterrühren. Dieses frische Fruchtmus hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank.