

Blaubeer-Zitronengras-Marmelade

Zutaten für 3 Gläser à 250 ml Inhalt:

600 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
300 g Gelierzucker 1:2
1 Apfel
1 Stange Zitronengras
2 Päckchen Zitronensäure



Zubereitung:

1. Wilde Blaubeeren in einen Topf geben, mit dem Gelierzucker mischen und abgedeckt auftauen lassen.
2. Apfel vierteln, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zitronengras einmal quer halbieren. Apfel und Zitronengras zu den Blaubeeren geben. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Zitronensäure einrühren und das Zitronengras entfernen. Marmelade abschäumen.
3. Gläser mit Schraubverschluss randvoll mit Marmelade füllen, verschließen und 10 Minuten umgedreht auf die Arbeitsplatte stellen.

Tipp: Zum Frühstück dazu Waffeln, Brioche oder Toastbrot reichen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + Wartezeit

Nährwertangaben pro Glas ca.:

Energie: 524 kcal / 2194 kJ
Eiweiß: 1,4 g
Fett: 1,5 g
Kohlenhydrate: 122 g

Nährwertangaben pro 1 TL (bei 20 TL pro Glas):

Energie: 26 kcal / 110 kJ
Eiweiß: 0,1 g
Fett: 0,1 g
Kohlenhydrate: 6 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

