

Rezept

Fruchtaufstrich ohne Zucker

Ein Rezept von Fruchtaufstrich ohne Zucker, am 14.07.2024

Zutaten

- 250 g** Aprikosen (je reifer, desto süßer wird der Aufstrich)
- 1** Schraubglas (200 ml)
- 2** Datteln (nach Belieben)
- ½ TL** Agar-Agar

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (8 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und 1 cm groß würfeln. Mit 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 4 Min. köcheln lassen, bis sie zerfallen (nach Belieben für mehr Süße die Datteln klein schneiden und mitkochen). Den Topf vom Herd nehmen und die Masse pürieren.
2. Den Topf zurück auf den Herd stellen. Das Agar-Agar unter das Püree rühren und alles unter ständigem Rühren 3 Min. köcheln lassen.
3. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen, verschließen, auskühlen und fest werden lassen. Im Kühlschrank aufbewahren, dort hält sich der Aufstrich maximal 1 Woche.