

Rezept

## Heidelbeer-Dattel-Konfitüre

Ein Rezept von Heidelbeer-Dattel-Konfitüre, am 27.06.2026

### Zutaten

**300 g** Heidelbeeren

**40 g** Soft-Datteln

**½ TL** gemahlene Bourbon-Vanille

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (ca. 300 g; 12 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal, 4 g KH

### Zubereitung

1. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und etwas trocken tupfen. Die Datteln klein schneiden. Heidelbeeren und Datteln mit der Vanille in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze einmal aufkochen. Anschließend offen ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Dann die Fruchtemischung im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren und heiß in ein ausgekochtes Twist-Off-Glas füllen. Die Konfitüre im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 6 Wochen aufbrauchen.
3. Wer das Glas einkochen möchte, stellt es noch heiß in einen großen Topf und gießt zu drei Vierteln mit heißem Wasser auf. Dann das Wasser auf 90° erhitzen (Thermometer!) und das Glas zugedeckt in ca. 30 Min. einkochen. So hält sich die Konfitüre ca. 1 Jahr im Vorratsschrank.