

Rezept

Kiwi-Minze-Konfitüre

Ein Rezept von Kiwi-Minze-Konfitüre, am 28.06.2026

Zutaten

4 reife Kiwis
4 EL Rohrzucker

4 Blätter Minze
4 EL Chia-Samen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 200 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1 g F, 1 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Die Minze abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Früchten und dem Zucker in einen hohen Rührbecher geben, gut vermischen und mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Die Chia-Samen gründlich unter das Fruchtpüree mischen und die Konfitüre in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gläser mit den Deckeln verschließen und die Konfitüre mindestens 3 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen. Die rohgerührte Konfitüre hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.