

Rezept

# Kurkuma-Fruchtgummis

Ein Rezept von Kurkuma-Fruchtgummis, am 17.06.2024

## Zutaten

**1 Stück** Kurkuma (4 cm lang)  
**2** Orangen  
**1 Prise** Pfeffer  
**2 TL** Agar-Agar

**1 Stück** Ingwer (1 cm lang)  
**1** Zitrone  
**60 ml** Honig

### Außerdem:

Silikonform

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 500 ml (10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 1 g F, 1 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Silikonform ins Tiefkühlfach stellen. Kurkuma und Ingwer schälen und fein raspeln (Einmalhandschuhe tragen). Orangen und Zitrone halbieren und auspressen.
2. In einem Topf 200 ml Wasser, Kurkuma, Ingwer, Orangen- und Zitronensaft (zusammen ca. 200 ml), Pfeffer und Honig aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, durch ein feines Sieb gießen und wieder in den Topf füllen.
3. Agar-Agar mit 100 ml kaltem Wasser anrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. In den Topf geben, unter ständigem Rühren aufkochen und ca. 5 Min. kochen lassen.
4. Silikonform aus dem Tiefkühlfach holen und für den anschließenden Transport auf ein Brett oder Tablett stellen. Flüssigkeit in die Form füllen. Mindestens 8 Std. kühl stellen. Fruchtgummis dann aus der Form lösen und gekühlt in einem luftdichten Behälter aufbewahren.