

Rezept

Pfirsich-Ingwer-Konfitüre

Ein Rezept von Pfirsich-Ingwer-Konfitüre, am 28.06.2026

Zutaten

2 gelblichfleischige, reife Pfirsiche (ca. 250 g)	1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
1 EL Zitronensaft	2 TL Johannisbrotkernmehl (aus dem Bioladen)
80 g fester Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 150 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 6 g KH

Zubereitung

1. Die Pfirsiche waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Pfirsich- und Ingwerwürfel mit Zitronensaft und Johannisbrotkernmehl in einen hohen Rührbecher geben, gut vermischen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Honig nach und nach hinzufügen und untermixen.
2. Die rohe Konfitüre in saubere, heiß ausge-spülte Gläser einfüllen, mit den Deckeln verschließen und vor dem Verzehr ca. 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Sie hält sich gekühlt ca. 14 Tage.