

Rezept

Rohgerührtes Brombeermus

Ein Rezept von Rohgerührtes Brombeermus, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Brombeeren

2 EL Ahornsirup

½ TL Zimtpulver

1 EL Zitronensaft

1 Pck. Gelierzucker ohne Kochen für 250 g Früchte (185 g)

1 EL Walnusskerne

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, 11 g KH

Zubereitung

1. Brombeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen, 250 g abwiegen. Mit Zitronensaft, Ahornsirup und Gelierzucker in einem hohen Rührbecher mischen. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe in ca. 1 Min. zu einer homogenen Masse pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Zimt kurz untermixen, Walnüsse hacken und unterheben.
2. Das Brombeermus in saubere, heiß ausge-spülte Gläser füllen und mit den Deckeln verschließen. Vor dem Verzehr ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen und dort aufbewahren. Hält sich 2-3 Wochen.