

Rezept

Zuckerfreie Erdbeer-Pflaumen-Konfitüre

Ein Rezept von Zuckerfreie Erdbeer-Pflaumen-Konfitüre, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Erdbeeren (frisch oder TK)

300 g Pflaumen (frisch oder TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 250 g; 20 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 10 kcal, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und halbieren oder vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen (TK-Ware auftauen lassen).

2. Erdbeeren und Pflaumen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Dann offen 15-20 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Anschließend die Früchte im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. Für die Gelierprobe den runden Stiel eines Holzkochlöffels in die Konfitüre halten. Dann herausheben und die Konfitüre zurück in den Topf tropfen lassen. Bleibt der letzte Tropfen am Stiel hängen und tropft nicht ab, ist die Konfitüre fest und kann heiß in ausgekochte Twist-Off-Gläser gefüllt werden. Ansonsten noch wenige Sekunden länger einkochen. Die Konfitüre im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 6 Wochen aufbrauchen.

4. Wer die Gläser einkochen möchte, stellt sie noch heiß in einen großen Topf und gießt zu drei Vierteln mit heißem Wasser auf. Dann das Wasser auf 90° erhitzen (Thermometer!) und die verschlossenen Gläser in ca. 30 Min. einkochen. So hält sich die Konfitüre ca. 1 Jahr im Vorratsschrank.