

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 10:

Marmelade kalt rühren - ohne Gelierzucker



Ich brauche

- erntefrische oder aufgetaute Beeren, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren
- Reismehl*
- Honig nach Geschmack
- etwas Zitronensaft für längere Haltbarkeit

*Reismehl ist viel preisgünstiger als Johannisbrotkernmehl/Carubenmehl.

Ich vermeide

- Zucker
- Konservierungsstoffe

Ich erhalte

- Vitamine
- die natürlichen Aromen



- Beeren mit so viel Reismehl pürieren, dass die gewünschte Konsistenz erreicht wird.
- Nach Geschmack mit flüssigem Honig süßen.
- In kleine Gläschen füllen.
- Wegen der kurzen Haltbarkeit (im Kühlschrank 1 - 1 ½ Wochen) jeweils nur so viel Marmelade anrühren, dass man sie in gut einer Woche aufbrauchen kann.

Weitere Tipps:

<https://www.smarticular.net/marmeladen-gelees-ohne-gelierzucker-herstellen/>