

Der perfekte Bio-Aufstrich



basic

Bio für alle

Bratapfel-Marmelade

Der frische Bio-Supermarkt.



Der perfekte
Bio-Aufstrich

Bratapfel- Marmelade

Zutaten für 4 Gläser (à 250 g)

50 g Rosinen
2 EL Rum oder Traubensaft
1 kg säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
500 g **basic** Akazienhonig
40 g gehobelte Mandeln
40 g Marzipan
Saft einer Zitrone
2 TL Agar-Agar
100 ml Granatapfelsirup
1 TL frisch geriebener Ingwer
1–2 TL Zimt, 1 Prise Koriander
1 Prise Chili

Zubereitung

1. Am Vortag: Rosinen über Nacht in Rum oder Traubensaft einweichen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Apfelstücke in einem großen Topf mit dem Honig verrühren und zugedeckt über Nacht kühl stellen.

2. Am nächsten Tag: Mandeln ohne Fett in der Pfanne rösten – mit den Rosinen und dem Marzipanstück unter die Äpfel rühren und alles zum Kochen bringen. Ca. 10 Minuten kochen lassen und dann pürieren. Agar-Agar mit einer Gabel in den Zitronensaft einrühren, bis es sich vollständig löst. Dann unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen unter die Fruchtmasse im Topf mischen und diese noch weitere 2–3 Minuten sprudelnd kochen lassen.
3. Marmelade vom Herd nehmen, Granatapfelsirup unterrühren und mit Ingwer, Zimt, Koriander und Chili würzen. Die fertige Marmelade in heiß ausgespülte Gläser abfüllen und sofort mit einem Twist-off-Deckel verschließen. Gläser für einige Minuten auf den Kopf stellen. Die Marmelade hält – gut verschlossen, kühl und dunkel aufbewahrt – mindestens 6–8 Monate. Angebrochene Gläser sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Pro Glas à 250 g:

ca. 770 kcal, 5,2 g Eiweiß, 9,5 g Fett,
161 g Kohlenhydrate

basic

Bio für alle