

# Erdbeer-Fruchtaufstrich ohne Zucker

## Zutaten für 2 Gläser:

- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Honig
- 4 EL Chia-Samen
- nach Wunsch: Vanille-Extrakt

Zunächst die Einmachgläser auskochen.

Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen und die Früchte vierteln. Die Erdbeeren zusammen mit etwas Wasser, Honig und Vanille-Extrakt in einen Topf geben und unter ständigem Rühren aufkochen. Nach etwa 5 Minuten sollte die Masse weichgekocht sein.

Den Topf vom Herd nehmen und die Chia-Samen in das Fruchtmus einrühren. Etwa 15 Minuten quellen lassen, dann in die vorbereiteten Gläser füllen. Fest verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Da die konservierende Wirkung des Zuckers fehlt, ist der Fruchtaufstrich nicht so lange haltbar. Man sollte daher eher kleine Portionen herstellen und den Fruchtaufstrich innerhalb von einer Woche verbrauchen.

## Für eine vegane Variante:

Wenn der Fruchtaufstrich vegan sein soll, lässt man den Honig weg und verwendet stattdessen Kokosblütenzucker, Stevia, Agavendicksaft oder Birkenzucker. Auch Datteln eignen sich aufgrund ihres hohen Fruchtzuckergehalts hervorragend zum Süßen, dafür müssen sie nur klein geschnitten und zusammen mit den Früchten gekocht werden.

## Welches Geliermittel eignet sich?

Durch den Verzicht auf Gelierzucker ist es notwendig, ein alternatives Geliermittel zu verwenden, damit der Fruchtaufstrich nicht zu flüssig wird. Chia-Samen stellen einen guten Ersatz dar, weil sie aufquellen und somit für eine festere Konsistenz sorgen. Alternativ kann man Flohsamen oder die natürlichen Geliermittel Pektin und Agar-Agar verwenden.

Flohsamenschalen wirken ähnlich wie Chia-Samen: Sie quellen auf und können deshalb als Bindemittel zum Andicken genutzt werden. Für 500 g Erdbeeren verwendet man 3 bis 4 EL.

Pektin ist ein rein pflanzliches Geliermittel. Auf 1 kg Früchte kommen etwa 15 g Pektinpulver.

Agar-Agar ist vielen Menschen als pflanzlicher Ersatz für Gelatine bekannt. Es besteht aus Algen und besitzt eine hohe Gelierfähigkeit. Für 500 g Früchte benötigt man etwa 1 TL Agar-Agar.

Sendung/Quelle: Markt

Sendetermin: 19.09.2022

Koch/Köchin: Vanja Ipsen

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)