

Heidelbeer-Müsli-Marmelade

Zutaten:

- 850 g Heidelbeeren
- 450 g kernlose Weintrauben
- 350 ml Apfelsaft
- 150 g kernige Haferflocken
- 100 g Rosinen
- 50 g gehackte Mandeln
- 50 g Sesamsaat
- 1 kg Gelierzucker (2:1)
- Zesten von 1 unbehandelten Zitrone

Früchte waschen, Weintrauben abzupfen und vierteilen. Heidelbeeren mit Apfelsaft in einem Topf ankochen, mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig zerdrücken. Rosinen mit einem Hackmesser zerkleinern, dann mit den Weintrauben und Gelierzucker zu den Heidelbeeren in den Topf geben und leicht weiterköcheln. In einer fettfreien Pfanne Mandeln und Sesamsaat leicht anrösten und zur Masse hinzufügen. 100 Gramm der Haferflocken ebenfalls anrösten und in den Topf geben. Zitrone gut waschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer die Schale abziehen und als letzte Komponente in die kochende Masse geben, alles nach Packungsvorschrift kochen.

Zum Schluss die verbliebenen 50 Gramm Haferflocken unterrühren und die fertige Marmelade in ausgespülte Gläser abfüllen und abkühlen lassen, dabei nicht auf den Kopf stellen.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 03.09.2015

Koch/Köchin: Wolfgang Buck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen