

# Apfel-Pflaumen-Fruchtaufstrich, kalorienreduziert

Wenn frische Pflaumen auf Apfelsaft treffen, wird daraus eine herrlich fruchtige Marmelade nicht nur für den Sommer.

etwa 7 Gläser (je 200 ml)  gelingt leicht  bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

300 g rote Pflaumen (vorbereitet gewogen)  
700 ml Apfelsaft  
1 Pck. Dr. Oetker Zitronensäure  
1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia

Wie bereite ich eine kalorienreduzierte Marmelade mit Pflaumen und Apfelsaft zu?:

## 1 Vorbereiten:

Pflaumen waschen, entsteinen, fein schneiden und 300 g abwiegen.

## 2 Zubereiten:

Pflaumen, Apfelsaft und Zitronensäure mit Gelierzucker in einem Kochtopf gut verrühren. Alles **unter Rühren** zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren **mind. 3 Min. sprudelnd kochen**. Fruchtmasse bei Bedarf abschäumen, sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln (Twist-off) verschließen, sofort umdrehen und etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen. Gläser während des Erkaltes öfter umdrehen, damit sich die Pflaumenstückchen besser verteilen.



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Zum Verfeinern können Sie 100 ml Apfelsaft durch 100 ml Calvados ersetzen. Diesen erst nach dem Kochen zugeben.
- Sie können diesen Fruchtaufstrich auch mit Super Gelierzucker zubereiten. Dann verwenden Sie 500 g rote Pflaumen (vorbereitet gewogen) und 900 ml Apfelsaft.

