

# Pflaumen-Zitronen-Konfitüre, kalorienreduziert

Herbe Pflaumenarmelade für Kalorienbewusste zum Frühstück

etwa 6 Gläser (je 200 ml)



gelingt leicht

— bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

- 850 g Pflaumen (vorbereitet gewogen)
- 150 g Zitronenfilets (vorbereitet gewogen)
- 1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia

## 1 Vorbereiten:

Pflaumen waschen, entsteinen, fein schneiden und 850 g abwiegen. Zitronen schälen, weiße Haut mit entfernen, Fruchtfleits ausschneiden und 150 g abwiegen.

## 2 Zubereiten:

Früchte mit Gelierzucker in einem großen Kochtopf gut verrühren. Alles **unter Rühren** zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren **mind. 3 Min. sprudelnd kochen**. Fruchtmasse sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln (Twist-off) verschließen, sofort umdrehen und etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.

### Tipps aus der Versuchsküche

- Rühren Sie 2 EL Birnenlikör nach dem Kochen unter die Konfitüre.