

Kürbis-Marmelade

Zutaten | 4 Weckgläser á 300 ml

500 g	Kürbisfleisch
400 ml	Kokosmilch
320 g	Gelierzucker (3:1)
1 Pck.	Zitronensäure
	Kokosnussflocken nach Geschmack
4 x 300 ml	Weckgläser oder Marmeladengläser mit Schraubverschluß

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Kürbis schälen, Kerne und faseriges Inneres entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden,
- Kokosmilch zum Kochen bringen. Kürbis darin 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich garen und anschließend fein pürieren.
- Gelierzucker und Zitronensäure unterrühren. Alles noch einmal aufkochen und 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen.
- Die Kürbismarmelade in die Weck- bzw. Marmeladengläser abfüllen.

Tipp:

Die Kürbis-Kokosmarmelade schmeckt auf Brot mit Hütten- oder Frischkäse besonders gut!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
174 kcal	9,4 g	22,6 g	2 g	31 mg