

ERDBEER-ROHMARMELADE

Zutaten:

- 500 g frische Erdbeeren
- 1–1,5 EL Flohsamenschalen (fein gemahlen oder ganz)
- 1 EL Zitronensaft
- Optional: 2–3 EL Süße (z. B. Ahornsirup oder Honig)
- 2 Marmeladengläser (je ca. 250–300 ml)



Zubereitung:

1. Vorbereiten: Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte in einer Schüssel fein pürieren
2. Anrühren: Den Zitronensaft sowie die Flohsamenschalen hinzufügen und alles sehr gründlich verrühren.
3. Abschmecken: Je nach Süße der Erdbeeren (und eigenem Geschmack) optional noch deine bevorzugte Süße einrühren.
4. Quellen lassen: Die Masse für ca. 10 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit binden die Flohsamenschalen die Flüssigkeit und sorgen für die perfekte Marmeladen-Konsistenz.
5. Abfüllen: Die fertige Rohmarmelade in saubere, sterilisierte Gläser füllen.

Viel Spaß und genieße deine Erdbeer-Rohmarmelade!

Tipp:

Im Kühlschrank hält sich die frische Marmelade ca. 3 bis 5 Tage. Für eine längere Haltbarkeit kannst du sie aber auch ca. 3 bis 6 Monate einfrieren!

Gut zu wissen:

Da die Marmelade nicht gekocht wird, bleiben alle hitzeempfindlichen Vitamine und Nährstoffe der frischen Erdbeeren komplett erhalten.

Meine Notizen: