Pfirsich-Himbeer-Konfitüre, kalorienreduziert

ZweierleiMarmelade, fruchtig-frisch für das Sonntagsfrühstück

etwa 5 Gläser (je 200 ml) etwas Übung erforderlich bis 40 Minuten

Zutaten:

Pfirsichkonfitüre:
400 g Weinbergpfirsiche (vorbereitet gewogen)
100 ml frisch gepresster Orangensaft (von etwa 1 1/2 Orangen)
½ Pck. Dr. Oetker Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia (175 g)

Himbeerkonfitüre:
500 g Himbeeren (vorbereitet gewogen)
½ Pck. Dr. Oetker Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia (175 g)

1 Vorbereiten:

Pfirsiche waschen, entsteinen, fein schneiden und 400 g abwiegen. Orangen auspressen und 100 ml Saft abmessen. Himbeeren verlesen und 500 g abwiegen.

2 Pfirsichkonfitüre:

Pfirsiche und Orangensaft 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 bis zur Hälfte in vorbereitete Gläser füllen. Konfitüre etwa 15 Min. abkühlen lassen.

3 Himbeerkonfitüre:

Himbeeren 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 und sofort vorsichtig mit einem Esslöffel auf der Pfirsichkonfitüre verteilen, bis die Gläser randvoll sind. Gläser mit Schraubdeckeln (Twist-off) verschließen und erkalten lassen.
Hinweis: Gläser nicht stürzen, sonst laufen die Konfitüren ineinander.

Dr.Oetker Versuchsküche
© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG · Postfach · 33547 Bielefeld · www.oetker.de E-Mail: service@oetker.de · Tel. (innerhalb Deutschlands) 00800 - 71 72 73 74 (gebührenfrei)

Tipps aus der Versuchsküche

- Für die Pfirsichkonfitüre können Sie auch fertigen Orangensaft (Handelsware) verwenden.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG · Postfach · 33547 Bielefeld · www.oetker.de E-Mail: service@oetker.de · Tel. (innerhalb Deutschlands) 00800 - 71 72 73 74 (gebührenfrei)