

Pfirsich-Aprikosen-Konfitüre, kalorienreduziert

Eine fruchtige Konfitüre für die Sommerzeit.

etwa 6 Gläser (je 200 ml)



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

- 500 g Pfirsiche (vorbereitet gewogen) reif
- 500 g Aprikosen (vorbereitet gewogen) reif
- 1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia

1 Vorbereiten:

Aprikosen und Pfirsiche waschen, entsteinen, fein schneiden und jeweils 500 g abwiegen.

2 Zubereiten:

Früchte mit Gelierzucker mit Süßungsmittel aus Stevia in einem großen 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.

Tipps aus der Versuchsküche

- Rühren Sie nach dem Kochen 2 EL Pfirsichlikör oder Marillenschnaps unter die Konfitüre.