



farmgoodies
So entsteht das Gute

VEGANE ERDBEERMARMELADE MIT LEINSAMEN

Erstellt am 29.06.2021

vegan, frei von raffiniertem Zucker

Ihr kennt es bestimmt - man steht im Geschäft, liest die Zutatenlisten der verschiedenen Marmeladen durch und ist mit keinem so recht zufrieden. Häufig ist viel zu viel raffinierter Zucker oder andere Konservierungsstoffe enthalten. Daher ist es wie so oft am besten, man kocht selbst eine Marmelade.

Rezept von Carina Zemsauer



Es ist kein großer Zeitaufwand dafür nötig und noch dazu kann man die Zutaten ganz nach seinem Geschmack wählen, und außerdem hochwertige Produkte verwenden. Anbei ist eine Variante, die besonders schnell gemacht ist.

Für eine Portion Fruchtaufstrich benötigst du:

- 100g Frucht (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren – gelingt auch mit gefrorenen Beeren)
- 1 EL **Farmgoodies Leinsamen**
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Süße nach Wahl (Xylit, Dattelsüße, Kokosblütenzucker,...)
- Optional Vanille, Zimt

Als erstes den **Farmgoodies Leinsamen** mahlen. Die verwendeten Früchte waschen und klein schneiden. Anschließend mit einem Pürierstab klein mixen, danach mit den geschroteten Leinsamen vermengen. Noch die restlichen Zutaten untermengen und die Masse etwas stehen lassen, bis alles andickt. Nach 10-15min kann man die Marmelade mit Gebäck, auf Palatschinken, zum Kaiserscharrn, etc. vernaschen. Super auch im Naturjoghurt mit passendem Granola.

2024 © All Rights Reserved.