

Unsere Rezeptidee: Apfelmarmelade

Ergebnis: 1 Glas (550 ml) | Zubereitungszeit: 30 min | Koch-/Backzeit: 15 min



45 min



leicht



5 kcal



Dank Stevia spart man **40 g Zucker**.
Eingesparte Kalorien insgesamt:
155 kcal (pro Portion: 3 kcal)



Nährwertangaben:
5 kcal pro Portion
(< 1 g Fett, 1 g Kohlenhydrate, < 1 g Eiweiß)



Hilfsmittel:
Einmachglas | Apfelausstecher

Zutaten

500 g Äpfel

40 Tropfen Stevia Fluid

Frischgepresster Saft aus einer ½ Zitrone

10 g Apfelpektin als Geliermittel



Vorgehensweise

Schritt 1

Zunächst müssen die Äpfel gut abgewaschen werden. Danach schneiden Sie sie in möglichst kleine Stücke, entfernen dabei auch die Schale, sowie das Gehäuse und die Kernen.

Schritt 2

Die zerkleinerten Äpfel werden mit den restlichen Zutaten in einen Topf gegeben und zum Kochen gebracht. Lassen Sie die Masse für circa 4 Minuten sprudelnd kochen und vergessen Sie gelegentliches Umrühren nicht!

Schritt 3

Nach Ablauf der Zeit füllen Sie die noch heiße Apfelmarmelade in ein Einweg-Glas um. Verwenden Sie Einmachfolie oder einen luftdichten Verschluss, um die Haltbarkeit der Marmelade auf mindestens 1 Jahr zu verlängern.

Lassen Sie sich Ihre selbstgemachte Apfelmarmelade mit Stevia schmecken.