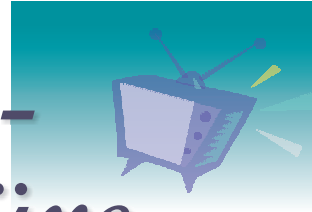


Schulstraße 13, 82166 Gräfelfing bei München, Tel. 089 / 854 59 56
Mail: info@doris-kurz.de www.doris-kurz.de

Hagebutten- Konfitüre



Im Herbst, wenn Sträucher und Bäume kahl werden, leuchtet die Hagebutte noch Feuerrot. Sie ist die Frucht verschiedener Rosenarten, z.B. von Heckenrosen. Man findet sie häufig in Gärten, Parks oder sogar an Waldrändern.

Hagebutten haben einen sehr hohen Vitamin C-Gehalt, nämlich 25-mal so viel wie Zitronen oder Orangen – also genau das Richtige für die aufziehende Erkältungszeit. Außerdem sind Hagebutten reich an Beta Carotin.

Zutaten:

770g Hagebutten
400 ml Wasser
max. bis 400 ml Orangen- oder Apfelsaft
Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

1. Hagebutten waschen und mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. In ca. 30-45 weich garen. Die weichen Früchte entweder mit einem Stampfer musen oder mit einem Pürierstab pürieren, anschließend mit einer Flotten Lotte oder ähnlichem passieren und etwas abkühlen lassen.
2. Das Hagebuttenmus mit Orangen- oder Apfelsaft strecken (Verhältnis maximal 1:1). Mit Gelierzucker 1:2 (auf 1000 g kommen 500 g Gelierzucker) verrühren und aufkochen. Nach Anleitung 4 Min. unter Rühren weiter kochen lassen.
3. In sterile Gläser bis zum Rand abfüllen. Gläser auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.
4. Zuletzt werden die Gläser beschriftet.

Nährwert pro 100 g

186 kcal, 42,5 g KH, 1,5 g EW, 430 mg Vitamin C, 2,1 g Ballaststoffe

