



Apfelstrudel-Marmelade



Zubereitung

- Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden oder grob raspeln
- Wasser, Zucker, Vanillezucker, Zimt, Nelken, Zitronensaft und Zitronenschale in einen Topf geben und kurz aufkochen. Die Apfelstücke hinzufügen.
- Alles bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind, zwischendurch umrühren.
- Wer eine feinere Marmelade möchte, kann die Masse kurz pürieren.
- Gelierzucker unterrühren, nach Packungsanleitung 4–5 Minuten sprudelnd kochen.
- Eine kleine Menge auf einen kalten Teller geben – geliert sie, ist die Marmelade fertig.
- Marmelade sofort heiß in saubere Gläser füllen, verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen
- Gläser umdrehen, abkühlen lassen

Was braucht es (für ca. 4 Gläser á 250 ml)

- 1 kg Äpfel (am besten säuerliche Sorten wie Boskoop oder Elstar)
- 500 g Gelierzucker 2:1 (idealerweise Rohrzucker)
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Zimt
- ½ TL gemahlene Nelken
- Saft einer halben Zitrone
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 100 ml Apfelsaft naturtrüb

Wirkung

- Das in Äpfel enthaltene Pektin regt die Verdauung an
- Zucker hat beruhigende Wirkung
- Gewürze wie Vanille, Zimt, Nelken wärmen die Mitte und helfen bei der Verdauung
- Bitterstoffe der Zitrone regen den Gallenfluss an
- Marmelade kann in großen Mengen aufgrund des hohen Zuckergehalts die Verdauungsmittel (Magen, Milz) belasten

Tipp:

Die Apfelstrudel-Marmelade veredelt Porridge, Pancakes oder Waffeln und sorgt für genussvolle Momente auch im Büro.