

PFIRSICH- MARMELADE

Zutaten:

- 1 kg entsteinte Pfirsiche
- 50 ml Wasser
- 30 g Reismehl (ich mahle Vollkorn-Rundkornreis frisch in meiner Getreidemühle)
- Ca. 2-4 EL Blütenhonig



Zubereitung:

1. Die Pfirsiche in Stückchen schneiden und in einen Topf geben.
2. Die Pfirsiche zusammen mit dem Wasser aufkochen und vorsichtig köcheln lassen, bis alle Stücke weich sind.
3. Die Masse mit einem Hochleistungsmixer oder Pürierstab zu einer einheitlichen Masse pürieren.
4. Nun das Reismehl mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren unterrühren, damit sich keine Klumpen bilden.
5. Den Honig nach Geschmack zufügen.
6. Alles nochmal kurz aufkochen. Ich rühre währenddessen ständig mit dem Schneebesen weiter.
7. Die fertige Marmelade sofort in saubere Schraubgläser füllen. Ich mache die Gläser gut voll, schraube sie sofort zu und stelle sie auf den Kopf, bis ein „plopp“ Geräusch zu hören ist. Dann hat sich darin ein Vakuum gebildet und die Marmelade ist haltbar.

Tipp:

Wenn du kein Reismehl verwenden willst, kannst du die Marmelade in Schritt 2 auch einfach schon so lange köcheln lassen, bis sie so stark eingedickt ist, dass du kein Geliermittel mehr brauchst.



PFIRSICH-MARMELADE

Hinweise für die Haltbarkeit:

- Für die Haltbarkeit ist Sauberkeit sehr wichtig! D.h. die Gläser müssen vorher gründlich ausgespült und zusätzlich entweder ins kochende Wasser (für ca. 10-15 Minuten) oder in den kalten Backofen gestellt werden (150°C und die Gläser ca. 15 Minuten darin stehen lassen). Die Marmelade soll auch absolut heiß abgefüllt werden. Wird bei der Heißabfüllung nicht schnell genug gearbeitet oder wurde der Deckel nicht ausreichend erhitzt und sterilisiert, können sich Keime daran festsetzen und zur Schimmelbildung im Glas führen.
- Ist ein Glas mal geöffnet, sollte es im Kühlschrank aufbewahrt und schnell (in ca. 2-3 Tagen) aufgebraucht werden, weil sonst Schimmel entsteht. Deswegen nehme ich nur sehr kleine Gläschen, die ohnehin schnell leer sind.
- Wenn du auf Nummer-Sicher gehen willst, lagere die Marmelade dauerhaft im Kühlschrank. Einfrieren geht natürlich auch.



LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

JULIA GEBENDORFER

WWW.GESUND-MIT-JULIA.DE

SOCIALS



[instagram.com/gesundheitsberaterin_](https://www.instagram.com/gesundheitsberaterin_)



[youtube.com/@Gesund_mit_Julia](https://www.youtube.com/@Gesund_mit_Julia)



[tiktok.com/@gesund_mit_julia](https://www.tiktok.com/@gesund_mit_julia)



t.me/Gesund_mit_Julia



[facebook.com/gesund.mit.julia](https://www.facebook.com/gesund.mit.julia)

ENTDECKE AUCH: MEINE BEZUGSQUELLEN FÜR
LEBENSMITTEL IN BESTER QUALITÄT

MELD DICH AN FÜR MEINEN KOSTENLOSEN E-MAIL
NEWSLETTER - MIT REZEPTEN, ANGEBOTEN UND
GEDANKEN RUND UM GANZHEITLICHE GESUNDHEIT!

VIELEN FREUDE BEIM GENIESSEN!

