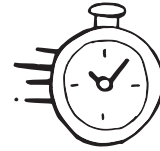


FÜR 7
210 ML-GLÄSER



KÜRBIS-SANDDORN- AUFSTRICH

600 g Kürbisfleisch mit
400 ml Sanddornsaft
8 Nelken
2 Stangen Zim
1 Päckchen Vanillezucker
1 Sternanis und
½ TL Zimtpulver

1 Spritzer Zitronensaft

500 g Gelierzucker 2:1

weichkochen. Zimtstange, Vanillestange und Sternanis entfernen. Die Masse mit dem Pürierstab oder Standmixer zu einem Mus verarbeiten.

und
dazugeben und zum Kochen bringen. 4 bis 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen und bei Bedarf noch 1 bis 2 Minuten weiterkochen lassen.

Noch heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und fest verschließen.

Nährwerte pro 100 g Aufstrich:

Energie	161 kcal
Kohlenhydrate	36,1 g
Fett	0,0 g
Eiweiß	0,7 g

Nährwerte pro 100 g Aufstrich:

Energie	358 kcal
Kohlenhydrate	80,2 g
Fett	1,7 g
Eiweiß	1,6 g

Sanddorn

Sanddorn wird auch als die „Zitrone des Nordens“ bezeichnet, denn die Früchte des Sanddorns sind für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt bekannt und werden vorwiegend zur Herstellung von Lebensmitteln und Getränken verwendet. Die orangeroten bis gelben Früchte wachsen an Sträuchern und werden im Herbst geerntet.

