

Kräuterladen Hollerblüte

Rezept-Kalender

Juli 2016

Aprikosen-Rohkost-Fruchtaufstrich mit Blüten

Zutaten:

250 g Aprikosen

1 Hand voll essbare Blüten (z.B. von Malven, Holunder, Mädesüß, Wildrosen oder unbehandelte Duftrosen, Zaunwicke, Odermennig, Rotklee, Glockenblumen)

2 - 3 Esslöffel Xylith oder Kokosblütenzucker (oder 5 Esslöffel Dattelmus)

2 Esslöffel Chiasamen, weiß

2 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitung:

Die Aprikosen waschen, entsteinen, in kleine Würfel schneiden und in ein hohes Gefäß zum Pürieren oder in einen Mixer geben.

Xylith (oder Kokosblütenzucker, Dattelmus), Chiasamen und Zitronensaft dazu geben und 2-3 Minuten auf höchster Stufe pürieren bzw. mixen.

In ein schönes Marmeladenglas füllen und fertig ist der frische Aprikosen-Fruchtaufstrich mit Blüten.

Nach mindestens 30 Minuten im Kühlschrank, wird die Konsistenz geleeartig.

Die Farbe des Fruchtaufstrichs ist natürlich entsprechend der verwendeten Blüten unterschiedlich, ebenso kann der Geschmack etwas variieren.

Der Aufstrich sollte unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Tage verbraucht werden, was bei diesem leckeren Fruchtaufstrich überhaupt kein Problem sein wird.

Fruchtig-aromatisch, gesund und lecker!

Wichtiger Hinweis:

Mädesüß bei Salicylsäureunverträglichkeit nicht verwenden!