Fruchtgummi ohne Zucker



Fruchtgummi selbstgemacht, ganz einfach und ohne Zucker

Zubereitungszeit: 15 min
Wartezeit:
Backzeit:

ZUTATEN

- 1 Mango (bzw. 250 g Himbeeren, Erdbeeren, etc.)
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Honig
- 1 - 1,5 EL gemahlene Gelatine (oder alternativ pflanzliches Geliermittel wie Agar-Agar)

ZUBEREITUNG

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Im Mixer (oder mit einem Pürierstab) pürieren. Falls ihr Beeren verwendet, diese ebenfalls pürieren.

2. Anschließend das Fruchtpüree durch ein feines Sieb streichen, damit Fruchtfleisch-Stücke (oder bei Himbeeren die Kerne) im Sieb bleiben.
3. Das restliche Püree in einen kleinen Topf geben. Zitronensaft und Honig dazugeben. Langsam alles erwärmen, aber nicht kochen.
4. Dann das Geliermittel dazugeben (Packungsanweisung beachten!) und so lange rühren, bis sie sich aufgelöst hat.
5. Die Masse in kleine Silikonformen (z. B. für Schokolade oder Eiswürfel) gießen und bei Zimmertemperatur einige Stunden stehenlassen, bis die Fruchtgummis festgeworden sind.
6. Mit einem scharfen Messer vorsichtig den Rand von der Form lösen. Dann lassen sich die Fruchtgummis einfach aus der Form entfernen.