

Leckere Fruchtgummis (vegetarisch)

Leckere Fruchtgummis kann man ganz leicht selber machen. Sie sind schnell gemacht und können bedenkenlos genascht werden da sie ohne Zucker sind.

Hierfür benötigt man:

200g (Tiefkühl-) Erdbeeren

150ml Wasser

3TL Honig

6El Agar Agar (3BTL Agartine)

Und kleine Silikonförmchen für Pralinen

- 1. Zuerst werden die gefrorenen Erdbeeren mit 150ml Wasser in einem Topf erwärmt bis sie aufgetaut sind, anschließend werden sie püriert*
- 2. Nun wird der Honig untergerührt bis er sich komplett aufgelöst hat*
- 3. Das Agar Agar einrühren und mindestens 3 Minuten mitköcheln lassen*
- 4. Und schon kann die Masse in die Förmchen gegossen werden und innerhalb ca. einer Stunde im Kühlschrank aushärten*

Wer mag kann auch nach dem pürieren 100g Joghurt hinzufügen oder die Erdbeeren durch andere Beeren ersetzen, der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt ;)

Viel Spaß beim nachmachen