

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Weintraubengelee

300 g Netto Weintrauben, grün
ohne Kerne

sehr kleinschneiden (halbieren,
vierteln und 3-4 mal durch-
schneiden) und in einen Topf
geben, folgende Zutaten hin-
zufügen:

1 Tl Agar-Agar
1 El Akazienhonig
100 cm³ Traubensaft, weiss

Unter Rühren zum Kochen
bringen und 5 Min. kochen
lassen, dann m. d. Pürierstab
pürieren und

200 g Netto Weintrauben, grün
ohne Kern

sehr kleingeschnitten unter-
mischen u. i. 6 kleine Förmchen
verteilen.
- kalt stellen -

Gesamt: 538,8 kcal : 6 = 89,8 kcal

7,5 g Ballaststoffe : 6 = 1,25 g Ballaststoffe

Tipp: Masse kann als Füllung oder Belag für eine Weintrauben-
Torte verwendet werden.

Hinweis: falls die Weintrauben sehr süß sind, kann man auf die
Honigzugabe verzichten.