



Overige

Aardbeienconfituur zonder suiker

Voor 8 personen.

Ingrediënten

500 gram aardbeien
2 eetlepels honing
1 citroen (het sap)
1 handvol muntblaadjes (fijngesneden)

Supereenvoudig recept voor suikervrije en koolhydraatarme confituur! Je kan dit recept ook maken met blauwe bessen of frambozen.

Bereidingswijze

Maak de aardbeien schoon en snij in gelijke stukjes. Verwarm ze op een zacht vuur in een grote kookpot gedurende enkele minuten, totdat ze zacht worden en vloeistof afgeven.

Voeg de muntblaadjes, het citroensap en de honing toe en laat 10 à 15 minuten pruttelen op middelhoog vuur. Prak eventueel de aardbeien met een vork of stamper fijn. Roer voortdurend het mengsel om, zodat de munt niet aan de bodem brandt. Laat het mengsel pruttelen tot het de gewenste dikte heeft bereikt, ongeveer een uurtje.

Doe de stollingstest: laat een druppel hete confituur op een koud bordje vallen en hou het schuin. Stolt de druppel meteen? Dan is de confituur klaar. Blijft de druppel vloeibaar? Laat nog een paar minuutjes koken en herhaal deze stap.

Haal van het vuur en blijf roeren tot het eventuele schuim is verdwenen (zie tip 2).

Giet in gesteriliseerde potten. Draai de gevulde potten om en laat zo verder afkoelen. Bewaar de confituur verzegeld op een koele plaats.

Tip:

Yes, deze confituur kan je ook maken met diepvriesfruit! Laat het wel eerst ontdooien voor je aan de slag gaat.

Tip 2:

Bij dit recept gaan we niet afschuimen, maar blijven roeren tot het schuim weer in de confituur zit. Want net onder het schuim zit de gewilde pectine, waardoor de confituur de juiste consistentie krijgt.

