

KAROTTEN-APFEL-MARMELADE

Für 2-3 Gläser

Zutaten

300 g Karotten

100 g Apfelkerngehäuse

200 g Zucker (regionale

Alternative: Apfeldicksaft)

1/2 Bio-Zitrone

ggf. Gewürze wie z.B. Vanille

oder Zimt

Zubereitung

- 1) Die Karotten in kleine Stücke schneiden und in etwas Wasser kochen bis sie weiche sind. Dann das Wasser abgießen.
 - 2) In einem weiteren Topf die Apfelkerngehäuse leicht mit Wasser bedecken und 5 min köcheln lassen. Im Apfelkerngehäuse steckt viel Pektin, welches als Geliermittel wirkt. Wasser auffangen, Apfelkerngehäuse entfernen.
 - 3) Die halbe Bio-Zitrone auspressen und die Schale reiben.
 - 4) Apfelwasser, Karotten, Zitronensaft und Schale mit dem Süßungsmittel noch einmal im Topf aufkochen lassen. Nach 5 Minuten alles pürieren.
 - 5) Währenddessen die Gläser und Deckel in kochendem Wasser für 10min sterilisieren. Dann auf einem sauberem Geschirrtuch abtropfen lassen.
 - 6) Die pürierte Karottenmasse heiß in die Gläser füllen, verschließen, und auf den Kopf stellen.
- **Hinweis:** Die Apfelkerngehäuse kann man auch gut im Tiefkühlfach sammeln, bis genügend zusammengekommen sind. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich die Marmelade 4-6 Wochen. Dafür sollte sie nur mit sauberem Löffel aus dem Glas herausgenommen werden

