

Fruchtgummi-Nascherei selbst gemacht

Fruchtgummis, also „Gummibärchen und Co“, zählen ganz klar zu den Naschereien, da sie etwa zur Hälfte aus Zucker bestehen. Naschen ist erlaubt, will man dennoch eine nährstoffreichere fruchtige Nascherei anbieten, sind diese selbst gemachten Fruchtgummis aus (frisch gepresstem) Fruchtsaft eine sehr gute Alternative zu den Fruchtgummis aus dem Supermarkt. Denn hier können Zucker und andere Zusatzstoffe wie z.B. Farbstoffe selbst dosiert werden, zudem sind die Nährstoffe aus dem Saft enthalten.



Fruchtgummi: Zutaten:

Zutaten:

- 300 mL Saft
- 20 g Gelatine-Pulver oder Agar Agar (= pflanzliches Geliermittel)
- Je nach Belieben zum Süßen: Zucker oder Reissirup, max. 3 Esslöffel
- Weiters benötigt: Pralinenförmchen oder Formen für Eiswürfel

Zubereitung:

- Am meisten Nährstoffe hat diese Nascherei, wenn der Saft selbst frisch gepresst wird.
 - o Für gelb-orange Fruchtgummis können Orangen, Karotten und Äpfel verwendet werden. Wenn kein Entsafter zur Verfügung steht, können die Äpfel mit einem Dampfgarer oder Dampfeinsatz im Kochtopf gegart werden.
 - o Für rote Fruchtgummis können rote Trauben gemeinsam mit Äpfel entsaftet werden.
- Die Fruchtgummis können aber auch aus fertigem Fruchtsaft hergestellt werden. Dabei ist unbedingt darauf zu achten, dass es sich um einen 100 %igen Saft handelt ohne weitere Zusätze wie z.B. Süßungsmittel oder Zucker, am besten direkt frisch gepresst.
- Den Saft gemeinsam mit dem Geliermittel und eventuell Zucker bzw. Reissirup aufkochen, etwa 2 Minuten köcheln lassen bzw. laut Packungsanweisung des Geliermittels zubereiten.
- Noch heiß in die Pralinen-/Eiswürfel-Förmchen füllen und für rund 2 – 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Danach die Fruchtgummis aus die Förmchen drücken und genießen!
- Fruchtgummi im Kühlschrank aufbewahren.