

## Apfel-Kürbis-Aufstrich aus dem Thermomix®



© Apfel-Kürbis-Aufstrich - Rezepte mit Herz

🕒 30 Min.

👨‍🍳 leicht

🍷 5 Gläser (à 200 g)

Mit wenigen Handgriffen zauberst du einen köstlichen Herbst-Aufstrich. Kürbis und Apfel? Harmonieren perfekt miteinander. Der Aufstrich ist herrlich fruchtig und nicht zu süß.

### Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |               |                  |
|--------------------------|---------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>500 g</b>  | Äpfel            |
| <input type="checkbox"/> | <b>500 g</b>  | Hokkaidokürbis   |
| <input type="checkbox"/> | <b>100 g</b>  | Apfelsaft        |
| <input type="checkbox"/> | <b>1000 g</b> | Gelierzucker 1:1 |
| <input type="checkbox"/> | <b>5 g</b>    | Zitronensäure    |

## Zubereitung

Äpfel und Kürbis waschen, in grobe Stücke schneiden, dabei entkernen bzw. das Kerngehäuse entfernen. Äpfel und Kürbis in den Mixtopf geben, Apfelsaft zufügen und 15 Sek./Stufe 10 pürieren.

Gelierzucker und Zitronensäure zugeben, gut mit dem Spatel durchrühren und 10 Sek./Stufe 4 unterrühren. Dann 15 Min./100 °C/Stufe 2 ohne Messbecher kochen, das Garkörbchen als Spritzschutz aufsetzen.

Aufstrich sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und diese gut verschließen.

**Haltbarkeit:** 6 Monate

**Tipp:** Unbedingt darauf achten, dass die Masse 4 Min. sprudelnd kocht.

**Achtung:** Menge im TM 31® anpassen oder 500 g Gelierzucker 2:1 verwenden.

## Nährwertangaben

**Pro EL (20 g): 90 kcal, 0 g E, 0 g F, 22 g KH**