



SONNENPARK  
FAMILOTEL HOCHSAUERLAND

# GESUNDE ERDBEERMARMELADE FÜR EUER FAMILIENFRÜHSTÜCK



 **FAMILOTEL**  
Deine Familienhotels.



LUST AUF MEHR?  
EINFACH AUF UNSEREM  
SONNENPARK-BLOG VORBEISCHAUEN  
[WWW.SONNENPARK.DE/BLOG](http://WWW.SONNENPARK.DE/BLOG)

## ZUTATEN

- 500 g frische Erdbeeren (am besten süße, regionale Früchte aus dem Sauerland oder eurer Heimat)
  - 1,5 bis 2 EL gemahlene Flohsamenschalen
  - 1 EL frisch gepresster Zitronensaft (für die spritzige Frische und den Erhalt der roten Farbe)
  - Optional: Ein kleiner Spritzer Ahornsirup oder etwas Dattelsüße, falls die Erdbeeren noch nicht die volle Sommersonne getankt haben.
- 

## ZUBEREITUNG

**Gläser vorbereiten:** Die Marmelade sollte in sterile Gläser gefüllt werden. Hierzu saubere Gläser in einem Topf mit kochendem Wasser desinfizieren lassen oder bei 100°C für 10 Minuten in den Backofen stellen.

**Waschen und putzen:** Befreit die Erdbeeren von ihrem Grün, wascht sie sanft ab und viertelt sie.

**Pürieren:** Gebt die Früchte zusammen mit dem Zitronensaft in einen Topf. Zerkleinert sie mit einem Pürierstab – je nachdem, ob ihr es lieber ganz fein mögt oder noch kleine, weiche Fruchtstücke auf dem Brot haben wollt.

**Kurz aufkochen:** Gebt nun die Flohsamenschalen unter ständigem Rühren hinzu, damit sich keine Klümpchen bilden und lasst das Erdbeerpüree bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten sanft blubbern. So verbinden sich die Aromen optimal.

**Abfüllen und ruhen lassen:** Füllt die heiße Masse in ein sauberes Einmachglas. Wenn die Marmelade abkühlt, quellen die Flohsamenschalen auf und geben ihr die perfekte, streichfeste Textur. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich dieses Fruchtglück etwa zwei Wochen.