



Pina-Colada-Konfitüre

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Ananas	500 g
Gelierzucker	250 g
weißer Rum	4 EL
Kokosnussmilch	100 ml
Kokosraspel	10 g

Zubereitung

1. Ananas schälen, halbieren und holzigen Strunk entfernen. In einem Topf Ananas, Gelierzucker, Rum, Kokosnussmilch und Kokosraspel auf mittlerer Stufe aufkochen. Anschließend für ca. 4 Min. köcheln lassen.
2. Für die Gelierprobe 1 TL Konfitüre auf einen kalten Teller geben. Wird die Konfitüre nach ca. 1 Min. fest, kann sie weiterverarbeitet werden. Ggf. Kochzeit um ca. 1–2 Min. verlängern und Gelierprobe wiederholen.
3. Pina-Colada-Konfitüre heiß in 3 saubere Schraubgläser (à 250 ml) füllen. Gläser verschließen und auf den Deckel gestellt abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1529 kcal
Kohlenhydrate	316 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	21 g