Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Fruchtmus aus reifem Obst

Obst
Für die Verwertung von überreifen Früchten
Soßen
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten:

- reife und überreife Früchte (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Marillen, Feigen…)
- Zitronensaft
- n.B. Vollrohrzucker

Zubereitung:

Die Früchte waschen und nach Bedarf schälen, putzen, entkernen und zerkleinern. Etwas Zitronensaft zugeben und je nach Geschmack mit Zucker süßen. Das Obst in einem Topf kurz aufkochen lassen und pürieren. Das Fruchtmus entweder heiß in Schraubgläser füllen, gut verschließen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Oder auskühlen lassenund gleich verwenden: Fruchtmus kann u.a. in Naturjogurt gerührt und als Soße zu Süßspeisen (z.B. Kaiserschmarren) oder Eis serviert werden.

Zeitaufwand: rund 20 Minuten

Tipp: Kleine Schadstellen auf den Früchten kann man wegschneiden. Früchte, die schon gären, große angefaulte Stellen haben oder Schimmelbefall aufweisen, können nicht mehr verwendet werden.