



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Die einfachste & gesündeste Marmelade – ganz ohne Gelatine oder Gelierzucker

Zubereitungszeit: 20 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 44 kcal

Zutaten

250 g Erdbeeren

10 g Flohsamenschalen

2 Teelöffel Honig

1 Spritzer Zitronensaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder -pulver, optional

Zubereitung

1.

Erdbeeren gut waschen, idealerweise für 10 Minuten in Natronwasser einlegen und anschließend nochmal mit klarem Wasser spülen.

2.

Die Stängel abschneiden und die Erdbeeren in ein hohes Gefäß oder einen Standmixer geben.

3.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und das ganze mit dem Hochleistungsmixer oder einem Pürierstab zu einer feinen, gleichmäßigen Masse verarbeiten.

4.

Das Ganze in Gläser füllen, luftdicht verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen, um durchzuziehen. So dicken die Flohsamenschalen ein und es ergibt sich eine schöne feste, aber cremige Konsistenz.

5.

Die Marmelade hält sich für mindestens 4–7 Tage im Kühlschrank oder kann für eine länger Haltbarkeit auch perfekt eingefroren werden.

Guten Appetit!

6.

Tipp:

Wer die Marmelade lieber ohne Kerne oder Stücke möchte, der kann die Masse zuerst ohne Flohsamenschalen pürieren, durch ein feines Sieb passieren und anschließend mit den Flohsamenschalen nochmal pürieren. Das gibt ein extra feines Ergebnis.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Wer die Marmelade **nicht roh** mag oder den Geschmack noch intensiver haben möchte, kann sie leicht an eine „klassische“ Erdbeermarmelade anlehnen, indem man die Zutaten leicht kocht. Die Erdbeeren werden dabei gut gewaschen, in kleine Stücke geschnitten und zusammen mit Zitronensaft und einem Schuss Wasser in einen Topf gegeben. Auf mittlerer Stufe werden die Erdbeeren zum Kochen gebracht, dann die Hitze reduziert und das Ganze für etwa 15 Minuten leicht geköchelt. Nach dem Kochen wird der Topf von der Herdplatte genommen und Honig sowie Vanillepulver hinzugefügt. Die Flohsamenschalen kommen zum Schluss dazu, und alles wird mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse püriert und abgefüllt.

Wenn es nicht ganz so süß sein soll oder wer den natürlichen Erdbeergeschmack bevorzugt, lässt den Honig einfach weg. Eine **vegane Variante** ist mit Ahornsirup statt Honig möglich.

Erdbeeren sind natürlich nicht die einzige **Frucht**, die sich für dieses Rezept eignet. Fast jede andere Beere oder Frucht lässt sich genauso verarbeiten. Warum also nicht mal mit Brombeeren, Heidelbeeren, gemischten Beeren, Pfirsichen oder sogar Ananas experimentieren? Selbst tiefgekühlte Früchte können problemlos verwendet werden – einfach über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, das Tauwasser

abseihen und dann wie beschrieben verarbeiten.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die verwendeten Zutaten in dieser Marmelade bieten nicht nur ein unverwechselbares Geschmackserlebnis, sondern sind auch voller gesunder Nährstoffe, die positiv auf den Körper wirken.

Die **Erdbeeren** sind eine wahre Vitamin-C-Quelle und liefern zudem viele Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und die Hautgesundheit fördern. Sie enthalten auch Folsäure und Mangan, die zur Bildung roter Blutkörperchen und zur Knochengesundheit beitragen. Mit nur wenigen Kalorien sind sie ein ideales Superfood für alle, die auf ihre Ernährung achten.

Flohsamenschalen hingegen sind ein unverzichtbarer Bestandteil der Marmelade, da sie für die natürliche Gelierung sorgen. Sie sind auch ein hervorragendes Präbiotikum, das die Darmgesundheit fördert und das Immunsystem stärkt. Flohsamenschalen sind reich an löslichen [Ballaststoffen](#), die helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und die Verdauung zu unterstützen.

Der [Honig](#), der optional in das Rezept eingefügt werden kann, bringt nicht nur eine natürliche Süße, sondern auch eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Eigenschaften mit sich. Er enthält Antioxidantien und hat antibakterielle Eigenschaften, die das Immunsystem unterstützen. Zudem wirkt er beruhigend auf den Hals und hat eine entzündungshemmende Wirkung.

Zitronensaft ist ein weiteres Highlight dieses Rezepts, da er nicht nur den Geschmack intensiviert, sondern auch als Vitamin-C-Lieferant fungiert, der das Immunsystem stärkt und die Eisenaufnahme verbessert. Die in der Zitrone enthaltenen Flavonoide wirken zudem entzündungshemmend und fördern die Verdauung.

Vanilleextrakt oder -pulver rundet die Marmelade mit einem angenehmen, leicht süßlichen Aroma ab. Es ist zudem bekannt für seine antioxidativen Eigenschaften, die helfen, Zellschäden zu reduzieren und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

Was ist das Fazit?

Mit dieser einfachen und gesunden Erdbeermarmelade gelingt es, den natürlichen Geschmack der Erdbeeren in seiner besten Form zu genießen – ganz ohne künstliche Zusatzstoffe und Geliermittel. Egal ob roh oder gekocht, das Rezept lässt sich schnell an die eigenen Vorlieben anpassen und bietet eine Vielzahl von Variationen. Gleichzeitig liefern die Zutaten viele gesundheitliche Vorteile, von der Unterstützung des Immunsystems bis hin zur Förderung einer guten Verdauung. Eine perfekte Wahl für alle, die sich schnell und einfach etwas Gesundes und Leckerer aufs Brot schmieren wollen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela