

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.



Fruchtmus

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet.

Ohne Haushaltszucker

- 200 g erlaubte Frucht
- 3 EL Reisdrink
- 2 EL Reissirup
- 1 TL Agar-Agar
- 6 Tropfen Stevia
- 2 Messerspitzen Vanille gemahlen

Zerkleinern Sie die Frucht und geben Sie sie mit den restlichen Zutaten in eine kleine Pfanne. Rühren Sie das Ganze noch in kaltem Zustand gut durch und nun erst kochen Sie es auf. Dann schalten Sie die Herdplatte aus, geben den Deckel auf die Pfanne und lassen die Frucht 3 Minuten gar werden.

Nun giessen Sie alles in ein Konfitüreglas, pürieren die Menge zu Mus und verschliessen das Glas. Wenn das Mus etwas ausgekühlt ist, stellen Sie das Glas in den Kühlschrank. Es ist zirka 10 Tage haltbar. Falls sich die Masse nach Tagen etwas scheiden sollte, verrühren Sie einfach alles wieder mit einem Löffel.

Sie können das Fruchtmus verwenden als Konfitüre, für die Eis-Variationen, im Müsli, auf die Pancakes/Cakes/Waffeln usw. Schauen Sie jedoch darauf, dass Sie die maximale Tagesration von 1 TL pro Tag nicht überschreiten!

Hinweis: Das Agar Agar muss man vor dem Aufkochen in die kalte Flüssigkeit geben, damit das Fruchtmus später fest wird.