

Fruchtnektar selber machen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



für 2 Portionen

125 g Himbeeren
125 g Blaubeeren
250 ml gefiltertes Leitungswasser

Besonderes Zubehör
Pflanzenmilchbereiter

Fruchtsaft, **Fruchtnektar**, Fruchtsaftgetränk - kennst du den Unterschied? Früher stand ich tatsächlich auch oft mit großen Fragezeichen vorm Supermarktregal und war verunsichert, was ich nehmen soll. Dabei gibt es dank **Fruchtsaft-Verordnung (FrSaftV)** sehr klare Vorgaben: Fruchtsaft besteht zu 100 Prozent aus Frucht, Fruchtnektar zu **25 bis 50 Prozent** und Fruchtsaftgetränke zu max. 30 Prozent.

So weit, so nützliches Wissen. Seitdem ich einen **Pflanzenmilchbereiter** mein Eigen nenne, mache ich mir Fruchtnektar am liebsten selbst. Das Gerät hat nämlich eine praktische Juice-Funktion, bei der ich einfach 250 g Frucht in die Mixkammer gebe und **5 Minuten** später bereits mein leckeres Getränk in den Händen halte. Besonders **gut** eignen sich Fruchtnektare übrigens **für**

sehr saure oder fruchtfleischhaltige Obstsorten. Also alles, was pur als Saft viel zu dickflüssig wäre oder wo du eine echte Zitronenschnute ziehen würdest. In beiden Fällen sorgt das zugegebene Wasser für einen **angenehmen Geschmack** und eine **bessere Konsistenz**. Zusätzlich darf man laut Fruchtsaft-Verordnung auch noch etwa 20 Prozent Zucker oder andere Süßungsmittel hinzugeben. Das spare ich mir allerdings, denn mein **Himbeer-Heidelbeer-Fruchtnektar** schmeckt auch so schön süß.

- 1 -

Beeren in die Mixkammer des Pflanzenmilchbereiters füllen, Juice-Programm auswählen und auf Start drücken.

- 2 -

Fertigen Fruchtnektar direkt genießen oder luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.