

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Weintraubengelee

300 g Netto Weintrauben, grün  
ohne Kerne

sehr kleinschneiden (halbieren,  
vierteln und 3-4 mal durch-  
schneiden) und in einen Topf  
geben, folgende Zutaten hin-  
zufügen:

1 Tl Agar-Agar  
1 El Akazienhonig  
100 cm<sup>3</sup> Traubensaft, weiss

Unter Rühren zum Kochen  
bringen und 5 Min. kochen  
lassen, dann m. d. Pürierstab  
pürieren und

200 g Netto Weintrauben, grün  
ohne Kern

sehr kleingeschnitten unter-  
mischen u. i. 6 kleine Förmchen  
verteilen.  
- kalt stellen -

Gesamt: 538,8 kcal : 6 = 89,8 kcal

7,5 g Ballaststoffe : 6 = 1,25 g Ballaststoffe

Tipp: Masse kann als Füllung oder Belag für eine Weintrauben-  
Torte verwendet werden.

Hinweis: falls die Weintrauben sehr süß sind, kann man auf die  
Honigzugabe verzichten.