

Ketchup – Ruck-zuck selbst gemacht

Zutaten für 2 Portionen

Für den Ketchup

- 200 g Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Erdnussöl
- 3 EL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- ½ TL Chiliflocken
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 ½ TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und das Tomatenmark darin kurz anrösten. Dann mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

Apfelessig, Xylitol, Chiliflocken, Nelkenpulver sowie Kristallsalz hinzufügen und 10 - 15 Min. köcheln lassen.

Anschliessend den Ketchup in ein verschraubbares Gefäss füllen und abkühlen lassen.

Verschlossen und kühl aufbewahrt ist der Ketchup bis zu einer Woche haltbar.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 254 kcal, Kohlenhydrate: 15 g, Eiweiss: g, Fett: 5 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/ketchup-selber-machen.html>