

## Weißdorn-Rosmarin Marmelade - Bluttypen A, B, AB und 0 Sekretoren (für Non-Sekretoren nicht geeignet)

Eine herzgesunde Marmelade und ein besonderes Geschmackserlebnis. Sehr lecker !

Weißdorn gilt als eines der besten natürlichen Heilmittel für das Herz. Er verbessert den Blutfluss zum Herz, wirkt Durchblutungsfördernd und Blutdruckregulierend.

Rosmarin wirkt ebenfalls positiv auf die Herzgesundheit. Die ätherischen Öle stärken den Herzmuskel und wie der Weißdorn fördert er die Durchblutung und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Eine ideale Kombination, die nicht nur schmeckt, sondern auch noch eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit hat.

Durch die Zugabe von süßen und reifen Birnen, kann man einen Großteil an Süße einsparen. Da Weißdornbeeren einen hohen Pektinanteil haben, reicht etwas Pfeilwurzmehl aus, damit die Marmelade schön geliert. So konnte ich mit einem Drittel der normalen Menge an Zucker arbeiten.

Zutaten:

- 500 g Weißdornbeeren
- ca. 300 ml Apfelsaft naturtrüb
- 1 Apfel
- 8 Rosmarinzweige ca. 20 cm lang
- 700 g Birnen geschält und entkernt
- 350 g Gelierzucker 2:1
- 1 EL Pfeilwurzmehl

Zubereitung:

Weißdornbeeren gut waschen, nur Früchte nehmen die in Ordnung sind. Die gewaschenen Beeren in einen Topf geben und mit Apfelsaft aufgießen. Die Früchte sollten grade so bedeckt sein. Apfel entkernen, kleinschneiden und ebenfalls in den Topf geben. Zusammen jetzt ca. 10 Minuten weichkochen lassen. Anschließend alles durch ein Sieb passieren oder durch eine Flotte Lotte.



Birnen schälen, entkernen, wiegen und kleinschneiden. Das Weißdornmus, Birnen, Gelierzucker und Pfeilwurzmehl zusammen in den Topf geben, gut miteinander verrühren und erhitzen bis es sprudelnd aufkocht. Rosmarinzweige waschen, trocken tupfen und ebenfalls in den Topf geben. Zugedeckt ca. 20 bis 30 Minuten auf niedriger Hitze köcheln.

In der Zwischenzeit Gläser und Deckel auskochen oder im Backofen sterilisieren.

Heiß abfüllen und gut verschließen.