

## Selbstgemachte Fruchtgummis

Gekaufte Fruchtgummis sind zwar lecker, haben mit echten Früchten aber meistens leider nicht viel zu tun. Daher machen wir sie heute aus wenigen Zutaten selbst. Dafür braucht ihr:

- einen Saft eurer Wahl
- Agar Agar
- evtl. Zucker und/ oder Zitronensaft



1. Zuerst messt ihr je 100 ml Saft ab. Pro 100 ml Saft gebt ihr einen gehäuften Teelöffel Agar Agar hinzu, rührt gut um und lasst das Ganze einige Minuten quellen.

*Tipp: Anstelle des Safts könnt ihr auch Smoothies oder einen Schuss Sirup verwenden, den ihr mit Wasser auffüllt.*

2. Dann kocht ihr die Flüssigkeit in einem kleinen Kochtopf kurz auf. Wer mag, ergänzt je nach Geschmack noch etwas Zucker oder Zitronensaft. Wir haben den Apfelsaft hier vorher noch mit etwas Lebensmittelfarbe grün eingefärbt, um buntere Fruchtgummis zu erhalten.





3. Nehmt den Topf vom Herd und füllt die heiße Flüssigkeit vorsichtig mit einem Löffel in kleine Silikonförmchen um. Die Masse wird beim Auskühlen recht schnell hart.

*Tipp: Als Förmchen eignet sich von Eiswürfel- über Pralinenförmchen bis hin zur Zimtsternform fast alles.*

4. Wenn eure Fruchtgummis ausgekühlt sind, sollten sie hart genug sein, um sie problemlos aus der Form zu lösen. Im Kühlschrank könnt ihr das Auskühlen etwas beschleunigen und dort bewahrt ihr sie auch später am besten auf. Ganz so fest wie gekaufte Fruchtgummis werden die selbstgemachten allerdings nicht.



*Kleiner Hinweis: Agar Agar bekommt man mittlerweile in fast jedem Supermarkt. Es eignet sich auch toll, um Marmelade ohne Gelierzucker zu kochen und bietet eine sehr einfach zu verarbeitende, pflanzliche Alternative zu Gelatine.*

