

Apfelchutney ohne Zucker (vegan)



15 min. 38 kcal SteviaSweet Crystal

Zubereitung ohne Zucker

1. Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zerkleinern.
2. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer auf mittlerer Stufe dünsten, bis die Zwiebel glasig wird. Apfelstücke und Apfelessig hinzufügen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Apfelstücke 10-15 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
3. Wenn die Äpfel weich sind, **SteviaSweet Crystal**, Gewürze und Rosinen hinzufügen. Die Mischung aufkochen.
4. Kalt servieren zu Fleisch- und Grillgerichten oder Käse.

Zutaten für 14 Portionen

450 ml	saure Äpfel
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	frischer Ingwer
1 EL	Rapsöl
50 ml	Apfelessig
100 g	SteviaSweet Crystal
1/2 TL	Salz
1/2 TL	Zimt
60 g	Rosinen

Nährwerte pro Portion

38	kcal
162	kJ
0.5	Protein in g
7.5	Kohlenhydrate in g
1	Fett in g