

## Preiselbeeren einkochen

FrISChe, reife Preiselbeeren im Spätsommer/Herbst sammeln (Reifezeit je nach Standort: August bis Oktober). Sie befinden sich häufig in Gesellschaft von Heidelbeeren, mit denen sie auch verwandt sind (Familie der Heidekrautgewächse). Preiselbeeren weisen einen sehr hohen Vitamin-, und Mineralstoffgehalt auf.



Preiselbeeren waschen und von Stielresten und Blütenansätzen befreien.



Im Verhältnis 10:8 (also 100g Beeren + 80g Zucker) Preiselbeeren und Zucker in einen Topf geben und mit sehr wenig Wasser aufgiessen, - nur soviel, damit es nicht anbrennt.



Kurz aufkochen bis die Beeren aufplatzen, aber nicht zu Mus verkochen.  
Nun sofort heiß in vorbereitete, saubere Schraubgläser abfüllen.  
Fertig!



Kann zu deftigen Speisen als fruchtige Beilage genossen werden. Beliebt auch als Brotaufstrich, oder eingerührt in Süßspeisen und Müsli.

