

## Aprikosen im Vanillesud

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
Für 2 Gläser von je ca. 5 dl

### Sud

**4 dl süsser Weisswein** (z. B. Croix-du-Mont von Coop)

**2 dl Wasser**

**250 g Zucker**

**2 Vanillestängel**,  
längs aufgeschnitten,  
Samen ausgekratzt

**1 kg Aprikosen**, halbiert,  
entsteint (siehe Hinweis)

1. Für den Sud alle Zutaten bis und mit Vanillestängel und -samen aufkochen.
2. Aprikosen portionenweise im Sud ca. 4 Min. köcheln, bis sie weich sind. Aprikosen

heiss in die sauberen und vorgewärmten Gläser füllen. Den Sud durch ein Sieb bis zum Überlaufen über die Früchte giessen, Gläser sofort verschliessen. Umgedreht auf isolierender Unterlage auskühlen.

**Hinweis:** Die angegebene Kochzeit bezieht sich auf reife Früchte.

**Haltbarkeit:** kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Aprikosen rasch konsumieren.

**Pro 100 g:** 0 g Fett, 1 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 684 kJ (163 kcal)



## Sterilisieren im Dampfgarer

800 g Aprikosen in vorbereitete Gläser schichten. Alle Zutaten für den Sud kurz aufkochen, über die Aprikosen giessen, Gläser sofort verschliessen, in eine Lochschale stellen. Im Steamer oder Kombidampfgarer ab Erreichen der Temperatur von 100 Grad ca. 10–12 Min. sterilisieren. Herausnehmen und auf den Kopf gestellt auf isolierender Unterlage auskühlen.

**Haltbarkeit:** kühl und dunkel 6–12 Monate.