

# Kalorienarme Gummibären selbst gemacht

Nicht nur, wer gerade eine Diät macht, fragt sich, wie kalorienarme Gummibären selbst gemacht werden können. Das passende Rezept dazu gibt es hier!

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Ruhezeit:** 12,0 h

**Gesamtzeit:** 12,5 h



## Zutaten

|               |                                        |
|---------------|----------------------------------------|
| 500 ml        | Wasser                                 |
| 4 Packungen   | Götterspeise (Geschmack nach Belieben) |
| 2 TL          | Agar-Agar                              |
| Nach Belieben | Süßstoff (oder Stevia)                 |
| 1 Schuss      | Zitronensaft                           |

## Zubereitung

1. Für selbstgemachte kalorienarme Gummibären das Wasser zunächst aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen. Götterspeise und Agar-Agar (oder Gelatine) einrühren, bis sie sich aufgelöst haben.
2. Mit Süßstoff oder Stevia (Achtung: Dosierung!) süßen und nach Belieben mit etwas Zitronensaft abschmecken. Etwa 1 cm hoch in flache Schalen füllen und für 8-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Anschließend die Schalen kurz in warmes Wasser tauchen, so dass sich die Gummibären-Masse leicht vom Rand löst und diese auf ein Brett stürzen. Mit kleinen Förmchen Bären, andere Tiere oder Figuren ausstechen.
4. Wenn man keine Förmchen hat, kann man aus der Masse auch einfach mit einem Messer die gewünschten Formen ausschneiden. Ganz einfach sind Streifen oder Würfel. Die fertigen Gummibärchen bis zum Servieren kalt stellen.

## Tipp

Wenn kalorienarme Gummibären selbst gemacht werden, kann die Konsistenz nach Belieben variiert werden: Für eine festere Konsistenz einfach mehr Gelatine verwenden.