



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## KRIEKENCONFITUUR SUIKERARM



### **Ingrediënten (voor 1 kg fruit of 5 potjes):**

- 1 kg krieken\*
- 500 g geleisuiker (2:1)

### **Bereidingswijze:**

- Was en ontpit de krieken en verwijder de steeltjes.
- Doe 1 kg krieken in een pot en voeg hierbij 500 g geleisuiker.
- Laat het geheel 30 minuten doorkoken onder voortdurend omroeren.
- Giet de confituur in steriele potjes, draai de deksels goed dicht en laat ze omgekeerd afkoelen.

\*

Je kan de krieken ook vervangen door kersen.