

## Besser als Gummibären – vegane Fruchtgummis selbstgemacht 4.89/5 (9)



In klassischer Bärchenform, als Schnuller oder süß-saure Gurke – Kinder und Erwachsene lieben Fruchtgummis. Laut Statistik steigt der Konsum der quietsch-bunten Nascherei seit Jahren kontinuierlich an. Doch wer wert auf eine gesunde Ernährung legt, kann sich angesichts der Zutatenliste nicht mehr ganz so sehr dafür begeistern. Viele Menschen möchten lieber auf tierische Gelatine als Bindemittel verzichten. Doch auch die zunehmende Auswahl an vegetarischen und veganen Produkten stellt für gesundheitsbewusste Menschen nicht wirklich eine Alternative dar, denn sie kommen in der Regel nicht ohne fragwürdige Zusatzstoffe in Form von künstlichen Aromen und Farbstoffen aus.

Weil meine Kinder absolute Gummibärchen-Fans sind, sich aber mehr für Aussehen und Geschmack als für Zutaten interessieren, habe ich mich auf die Suche nach Alternativen gemacht und möchte dir in diesem Beitrag mein liebstes Rezept für Fruchtgummi aus natürlichen Inhaltsstoffen ohne Gelatine vorstellen, das bei meinen kleinen Naschkatzen immer gut ankommt.

### *Rezept für Fruchtgummi mit Agar Agar und Fruchtsirup*

Auf der Suche nach einem Rezept, das sowohl mich als auch meine Kinder zufriedenstellt, habe ich einige Varianten durchprobiert und musste dabei schnell

feststellen, dass selbstgemachte Gummibärchen zwar mindestens genauso lecker werden wie ihr käufliches Pendant, sich aber in der Konsistenz doch erheblich unterscheiden. Das Ergebnis ist etwas weicher und klebriger, was dem Geschmack aber keinen Abbruch tut.

Die überzeugendsten Resultate habe ich mit der folgenden Rezeptur erzielt, die immer gut gelingt und sowohl geschmacklich als auch von der Konsistenz her überzeugende Fruchtgummis hervorbringt. Folgende Zutaten benötigst du für etwa 250 Gramm Fruchtgummi:

- ca. 5 g Agar Agar (bzw. Dosierung nach Packungsangabe für 300 ml Flüssigkeit)
- 50 ml und 30 ml Wasser
- 100 g Rohrzucker
- 100 ml Fruchtsirup nach Wahl (ich habe Himbeersirup verwendet, das ergibt eine schöne leuchtend rote Farbe)
- 1 EL Zitronensaft

Und so gehst du bei der Zubereitung vor:

1. 50 ml kaltes Wasser in eine kleine Schüssel oder ein leeres Marmeladenglas geben.
2. Agar Agar in das Wasser einrühren und zirka 15 Minuten quellen lassen.
3. Im Wasserbad (deshalb das Marmeladenglas) langsam erhitzen, aber nicht kochen.
4. 30 ml Wasser und Zucker in einem kleinen Topf verrühren, unter ständigem Rühren kurz aufkochen und dann vom Herd nehmen.
5. Fruchtsirup, die vorgequollene Agar-Agar-Mischung und Zitronensaft in das Zuckerwasser einrühren.
6. Fertige Masse nochmal kurz aufkochen und bei schwacher Hitze fünf Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder rühren.
7. In eine Eiswürfelform, leere Pralinenform, kleine [Silikonförmchen](#) füllen oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech gießen.

Nachdem die Förmchen einige einige Stunden im Kühlschrank abgekühlt sind, kannst du sie vorsichtig aus den Förmchen lösen oder bei der Blech-Variante in mundgerechte Stücke schneiden.

Die fertigen Fruchtgummis sind anfangs noch etwas feucht. Je länger sie liegen, desto fester und desto weniger klebrig werden sie. Käufliche Fruchtgummis werden zu diesem Zweck mit Bienenwachs umhüllt, das ist aber bei der selbstgemachten Variante nicht notwendig.

Wenn du die Gefahr des Zusammenklebens weiter reduzieren möchtest, dann kannst du die Fruchtgummis auch mit ein wenig Speisestärke bestäuben, zum Beispiel, indem du sie einzeln in einem Schraubglas mit etwas Speisestärke schüttelst. Wegen des hohen Zuckeranteils sind die Fruchtgummis auch länger haltbar. Sie trocknen jedoch mit der Zeit immer mehr aus, so dass du sie am besten innerhalb einer Woche wegnaschen solltest.

Welche Süßigkeiten machst du lieber selbst, anstatt sie fertig zu kaufen? Wir freuen uns auf deine Tipps, Rezepte und Fotos!

Wenn du gerne naschst, aber auch Wert auf eine gesunde Ernährung legst, könnten dich diese Beiträge ebenfalls interessieren:

- [Müsli für unterwegs – nussige Fruchtriegel selber machen](#)
- [Die beste Schokolade – gesund, vegan, einfach, selbstgemacht](#)
- [Gesunde Müsliriegel in wenigen Minuten selberrmachen](#)
- [Regionale Alternative zu Schoko-Aufstrich – Nuss-Creme ohne Reue](#)