



## KETCHUP

*Für 200 ml:*

200 g Bio-Tomatenmark ohne  
Zusätze (in der Zutatenliste  
sollten nur Tomaten aufgeführt  
sein)  
2,5 EL Ahornsirup, Grad A oder C  
2 EL Apfelessig  
ca. 1 TL Salz plus etwas mehr  
nach Geschmack  
1/2 TL Zwiebelpulver  
1/2 TL Currypulver  
1/4 TL gemahlener Koriander  
1/4 TL geräuchertes Paprikapulver  
(alternativ: Paprika edelsüß)

*Zeitaufwand:*

*ca. 5 Minuten Zubereitung*

Alle Zutaten glatt miteinander vermischen. Die Konsistenz des Ketchups ist jetzt dickflüssig. Ich lasse ihn in der Regel so. Wenn Du allerdings eine dünnflüssigere Konsistenz lieber magst, dann verdünne ihn mit etwas Wasser.

Den Ketchup in ein Schraubglas füllen, im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ca. 6 Tagen verbrauchen.