

Apetyczny dżem brzoskwińowy

Samodzielne zrobione przetwory są najlepsze. Szczególnie, jeśli zrobione są na bazie świeżych owoców. Dobrym pomysłem jest dżem brzoskwińowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 min (+chłodzenie)

LICZBA PORCJI:

13

SKŁADNIKI:

8 brzoskwiń, obranych i pokrojonych na ćwiartki
1 pomarańcza, ze skórką, pokrojona na części
450 g ananasa z puszki, drobno pokrojonego, razem z zalewą
12 wisienek koktajlowych
3 łyżki soku z wisienek koktajlowych
100 g pektyny owocowej w proszku
2 kg cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Wkładać owoce partiami do miksera. Partiami wlewać też sok z wisienek. Przykryć i zmiksować. Przełożyć do dużego rondla. Dodać pektynę owocową i doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu.

Często mieszać. Dodać cukier i ponownie doprowadzić do wrzenia. Gotować 2 minuty, cały czas mieszając.

2) Zdjąć z ognia. Przełożyć do słoików. Przykryć i odstawić na całą noc, żeby dżem zgęstniał. Przechowywać w lodówce do 3 tygodni, a w zamrażalniku do 1 roku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki zawierają 88 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, śladowe ilości sodu, 22 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock