

# Apetyczny dżem brzoskwiński

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

---

## 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 cząstki  
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*