Dżem jabłkowo-karmelowy

Można przyrządzać dżem nisko słodzony. Należy w tym celu użyć tylko pektyny przeznaczonej do obniżenia zawartości cukru w przetworach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

3 i 1/2 litra

SKŁADNIKI:

12 jabłek, obranych i pokrojonych w kostkę
1/2 szklanki wody
100 g masła
50 g pektyny owocowej w proszku
600 g cukru
440 g brązowego cukru
1/2 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać jabłka z wodą i masłem w rondlu. Gotować, aż zmiękną. Często mieszać.

2) Dodać pektynę. Zagotować. Dodać biały oraz brązowy cukier, cynamon i gałkę muszkatołową. Doprowadzić ponownie do wrzenia. Gotować minutę, cały czas mieszając.

3) Zdjąć z ognia. Zebrać pianę z wierzchu. Przełożyć dżem do gorących słoików. Pozostawić 5mm wolnej przestrzeni pod zakrętką. Zakręcić słoiki. Pasteryzować 10 minut w kąpieli wodnej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki zawierają: 83 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), śladowe ilości cholesterolu, 4 mg sodu, 21 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock