

Dżem jagodowy z cynamonem

Ten dżem można przygotować z zamrożonych owoców, dlatego nawet środek zimy może być dobrym momentem żeby się za to zabrać.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

1 litr

SKŁADNIKI:

450 g świeżych lub mrożonych czarnych jagód

700 g cukru

1 łyżka soku z cytryny

1/4 łyżeczki cynamonu

szczypta mielonych goździków

85 g pektyny owocowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgnieść jagody, odmierzyć 2 i 1/2 szklanki i przełożyć do dużego rondla. Dodać cukier, sok z cytryny, cynamon i goździki. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu.

2) Dodać pektynę, wymieszać. Doprowadzić ponownie do wrzenia i

gotować 1 minutę, cały czas mieszając.

3) Zdjąć z ognia. Zebrać pianę. Wlać gorący dżem do wyparzonych słoików. Pozostawić 5 mm wolnej przestrzeni pod zakrętką. Zakręcić słoiki. Pasteryzować 15 minut w kąpieli wodnej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki zawierają: 93 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 1 mg sodu, 24 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock