

# Dżem pomarańczowo-gruszkowy

Prosty przepis na pyszny dżem pomarańczowo-gruszkowy. Świetna alternatywa dla kupnych dżemów ze sklepu – zwłaszcza, jeśli mamy gruszki prosto z sadu.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

## LICZBA PORCJI:

7

---

## SKŁADNIKI:

1,4 kg cukru  
10 gruszek, obranych i posiekanych  
1 szklanka ananasa z puszki, odsączonego i rozdrobnionego  
2 łyżki soku z cytryny  
2 opakowania galaretki pomarańczowej

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w rondlu cukier z gruszkami, ananasem i sokiem z cytryny. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, cały czas mieszając.
- 2) Zmniejszyć ogień. Gotować 15 minut, często mieszając. Zdjąć

z ognia, dodać galaretkę i mieszać, aż się rozpuści.

3) Wlać do słoików. Ostudzić. Przykryć i odstawić na całą noc, aż dżem zgęstnieje.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

2 łyżki zawierają 119 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 7 mg sodu, 31 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*