



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!  
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Dżem truskawkowy bez cukru - przepis**

Dobre przepisy bez cukru powinny być jasne, kompletne i możliwe do powtórzenia w zwykłej kuchni. Dlatego najpierw warto sprawdzić składniki, a potem spokojnie przejść przez przygotowanie przepisu na dżem truskawkowy bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

### **Składniki**

- 16 uncji (około 450g) truskawek (lub innych jagód)
- 1/2 szklanki wody
- 1/2 szklanki naturalnego słodzika (np. erytrytol)
- Kilka kropel płynnego słodzika (opcjonalnie)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżeczki żelatyny

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. Umieść owoce w blenderze lub procesorze spożywczym i rozdrobnij je. Przenieś rozdrobnione owoce do garnka.
2. Dodaj pół szklanki wody do owoców. Dodaj pół szklanki naturalnego słodzika, na przykład erytrytolu lub stevii, do garnka.
3. Dodaj kilka kropel słodzika w płynie, aby złagodzić ewentualne efekty chłodzące, jakie może wywoływać erytrytol.
4. Gotuj owoce na wolnym ogniu przez 15-20 minut, aby owoc mógł uwolnić pektynę i naturalny słodzik mógł się w pełni połączyć z owocami.
5. W miseczce zmieszaj 2 łyżki soku z cytryny i 2 łyżeczki żelatyny bez smaku, aby rozkwitła żelatynę.
6. Dodaj rozkwitłą żelatynę do ciepłych owoców partiami, dokładnie mieszając, aby się połączyła.
7. Ostudź masę przez kilka minut.
8. Napełnij słoiki dżemem i pozostaw do zastygnięcia przez 4-6 godzin lub całą noc w lodówce.