



**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 z brzoskwini bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdóbek. Przepis na dżem z brzoskwini bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Składniki

- 1 kg dojrzałych owoców
- sok z połowy cytryny
- opcjonalnie: 1-2 łyżki nasion chia lub naturalnej pektyny

Przygotowanie krok po kroku

Owoce umyj i przygotuj.

1. Gotuj na małym ogniu 20-40 minut, aż się rozpadną.
2. Dodaj sok z cytryny.
3. W razie potrzeby dodaj chia lub pektynę.
4. Przełóż gorący dżem do wyparzonych słoików i pasteryzuj 10-15 minut.