



**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 malin bez cukru - przepis

Dżem z malin bez cukru to dobry wybór, gdy masz ochotę na domowy deser bez dosypywania zwykłego cukru. W tym przepisie najważniejsze są proporcje, konsystencja i spokojne wykonanie kolejnych etapów. Dzięki temu łatwiej uzyskać smak, który pasuje do codziennego jedzenia, a nie tylko do jednorazowej próby.

Składniki

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

Przygotowanie krok po kroku

1. Owoce umyj i przygotuj.. 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.