



**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 truskawek bez cukru - przepis

Dżem z truskawek 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

- 500 g truskawek
- 1 dojrzały banan
- 1 jabłko
- 8-10 g pektyny jabłkowej

Przygotowanie krok po kroku

1. Połowę truskawek odłóż na bok . Większe owoce pokrój na ćwiartki, a mniejsze pozostaw w całości.
2. Pozostałe truskawki umieść w blenderze razem z pokrojonym bananem i obranym jabłkiem.
3. Zmiksuj wszystko na gładką masę i przelej do garnka.
4. Zagotuj, a następnie gotuj na małym ogniu przez około 10 minut. Masa powinna jedynie lekko pyrkać.
5. Dodaj odłożone wcześniej truskawki i dokładnie wymieszaj.
6. Wsyp pektynę jabłkową i ponownie wymieszaj, aby dobrze połączyła się z owocami.
7. Gotuj jeszcze około 10 minut na niewielkim ogniu, od czasu do czasu mieszając.
8. Umyj i wyparz słoiki. Gorący dżem przelej do przygotowanych słoików i mocno zakręć. Odstaw słoiki do góry dnem.