



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

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

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

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Ketchup bez cukru - domowy przepis**

Przepis na ketchup wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

### **Składniki**

- 1 kg dojrzałych pomidorów (można zastąpić 2 puszkami pomidorów bez skórki)
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- szczypta cynamonu i gałki muszkatołowej
- opcjonalnie: łyżeczka ksylitolu lub stewii (jeśli chcesz lekko słodszy smak)

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. Pomidory sparz, obierz i pokrój w kostkę.
2. Cebulę i czosnek podsmaż na oliwie.
3. Dodaj pomidory i koncentrat, gotuj ok. 40 minut, aż masa zgęstnieje.
4. Dodaj przyprawy i ocet, całość zblenduj na gładką masę.
5. Dopraw według uznania.
6. Przechowuj maksymalnie przez tydzień w lodówce lub pasteryzuj.