fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Powidła śliwkowe bez cukru - przepis

Powidła śliwkowe bez cukru sprawdzi się wtedy, gdy chcesz przygotować coś słodkiego, ale bez klasycznego cukru w składzie. Warto trzymać się kolejności działań, bo przy deserach nawet drobne szczegóły wpływają na efekt końcowy. Składniki zebrałem osobno, a przygotowanie rozpisałem możliwie praktycznie.

Składniki

- 3 kg śliwek (najlepiej węgierek)
- szczypta soli
- 1 łyżka kakao

Przygotowanie krok po kroku

1. Śliwki umyj, przekrój na pół i usuń z nich pestki. Usuń również wszystkie nadpsute i spleśniałe (to ważne, gdyż powidła bez cukru łatwo się zepsują, jeśli owoce nie są jędrne i świeże). Wyłóż je na blachę warstwami. Każdą warstwę posyp odrobiną kakao. Całość posyp szczyptą soli.

2. Piekarnik nagrzej do 200 stopni. Piecz w nim śliwki przez kilkanaście minut, aż puszczą sok. Następnie zmniejsz temperaturę do 120 stopni i piecz przez 2-3 godziny. Warto raz na godzinę otworzyć piekarnik, aby uwolnić nadmiar pary, która wydziela się z owoców podczas pieczenia. Przemieszaj je, sprawdzając jednocześnie konsystencję.

3. Po 3 godzinach zostaw śliwki do ostudzenia. Następnego dnia lub po kilku godzinach piecz je ponownie, aż uzyskasz pożądaną gęstość. Ja piekłam tylko raz przez 3 godziny, ale moje węgierki były dość suche i szybko odparowały.

4. Upieczone śliwki możesz zblendować na gładką masę (szczególnie jeśli chcesz uzyskać gładkie przetwory, które świetnie pasują do piernika). Możesz też zostawić je bez blendowania.

5. Słoiki wyparz i osusz. Przełóż do nich powidła śliwkowe i szczelnie je zakręć. Możesz odstawić je na blacie do góry dnem lub pasteryzować. Osobiście przetwory bez cukru dla pewności pasteryzuję i nigdy nie zepsuł mi się żaden słoiczek. Najprościej jest to zrobić w piekarniku. Ustaw je na kratce tak, by się nie dotykały i wstaw do zimnego piekarnika. Nagrzej go do 140 stopni i piecz przez 30 minut. Następnie piekarnik wyłącz i zostaw w nim słoiki na kolejne 30 minut. Po tym czasie wyjmij je, odwróć do góry dnem i zostaw na blacie do ostygnięcia.