



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

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

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

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Powidło bez cukru - przepis**

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na powidło wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

### **Składniki**

- 5 kilogramów bardzo dojrzałych śliwek węgerek.
- 1–2 łyżki soku z cytryny (opcjonalnie, dla stabilizacji koloru i żelu).
- 1 laska cynamonu lub ½ łyżeczki cynamonu cejlońskiego (opcjonalnie).
- 2–3 paski skórki cytrynowej (opcjonalnie).
- Szczypta soli (opcjonalnie, do podbicia słodczy).

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. Rozgrzej piekarnik do 170 °C góra–dół.
2. Wydryluj śliwki i ułóż połówki ściśle w brytfannie skórką w dół.
3. Wstaw do piekarnika na 60 minut bez mieszania.
4. Otwórz, przemieszaj delikatnie od zewnątrz do środka, usuń nadmiar soku, jeśli tworzy „jezioro”.
5. Piecz kolejne 90–120 minut w 150–160 °C, mieszając co 30–40 minut.
6. Gdy masa zgęstnieje, dodaj sok i skórkę z cytryny oraz przyprawy.
7. Piecz jeszcze 20–30 minut do konsystencji powideł – łyżka powinna zostawiać ślad, który powoli się zasklepia.
8. Piekarnik: 110 °C przez 20–25 minut, następnie powolne studzenie przy uchylonych drzwiczkach.
9. „Na mokro”: Garnek z wodą do ¾ wysokości słoików, 85–90 °C przez 20 minut.
10. Pasteryzacja próżniowa: Zakręcanie na gorąco i odwrócenie na 10 minut (tylko jako uzupełnienie, nie jedyna metoda).