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 mango z jabłkiem bez cukru - przepis

Dojrzałe mango daje słodycz, a jabłko pomaga zagęścić dżem. Owoce zawierają naturalne cukry; nie dodajemy cukru ani syropu.

Porcje: 1 słoik, 350 g

Składniki

Dżem

- 380 g bardzo dojrzałego mango, waga po obraniu
- 1 duże jabłko Golden Delicious lub Gala
- 80 ml wody
- sok i skórka z ½ cytryny

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Obierz owoce, usuń pestkę i gniazdo nasienne. Pokrój; włóż do garnka z wodą, sokiem i skórką cytryny.
2. Wymieszaj i zagotuj. Gotuj pod przykryciem na średnim ogniu przez 20 minut; czasem zamieszaj.
3. Zblenduj na gładko. Gotuj jeszcze 10 minut, stale mieszając; uważaj na pryskający dżem.
4. Ostrożnie przełóż gorący dżem do czystego słoika. Zamknij, ostudź i przechowuj w lodówce 1-2 tygodnie.

Źródło przepisu: https://foodaciously.com/recipe/sugar-free-mango-jam