



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Dżem z aronii i jabłek bez cukru - przepis

Jabłka gotujemy ze skórką, a aronię wcześniej mrozimy. Wybieramy dżem częściowo zmiksowany, z kawałkami owoców. Przechowuj go w lodówce, nie w spiżarni. Brak dosładzania nie oznacza braku naturalnych cukrów.

Składniki

Dżem

- 500 g aronii
- 700 g słodkich jabłek
- 50 ml soku z cytryny
- 100 ml wody
- 1 laska cynamonu

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Przebierz aronię i odrzuć uszkodzone owoce. Zamroź na 24 godziny.
2. Na sicie przelej zamrożoną aronię wrzątkiem. Dokładnie odsącz.
3. Umyj jabłka i usuń gniazda nasienne. Pokrój drobno, zostawiając skórkę.
4. Umieść wszystkie składniki w garnku z grubym dnem.
5. Doprowadź do lekkiego wrzenia i zmniejsz moc. Gotuj bez pokrywki około 45–55 minut.
6. Regularnie mieszaj, szczególnie gdy masa gęstnieje.
7. Wyjmij cynamon. Częściowo zmiksuj gorące owoce.
8. Mieszając, gotuj jeszcze 5 minut. Napełnij czyste, wyparzone słoiki.
9. Zakręć szczelnie, wystudź i przechowuj w lodówce.

Uwagi

Uwaga: Po otwarciu zużyj w ciągu kilku dni.