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 z jeżyn bez cukru - przepis

Jeżyny zostawiają w dżemie drobne pestki, dlatego nie będzie on zupełnie gładki. To dodatek do szybkiego wykorzystania, nie zapas do spiżarni. Nie dosypujemy cukru, ale same owoce nadal zawierają naturalne cukry.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas całkowity: 30 minut

Porcje: około 540 g

Składniki

- 430 g świeżych lub mrożonych jeżyn
- 4 łyżki soku z cytryny (60 ml)
- 50 g granulowanego erytrytolu
- 4 łyżki nasion chia (32 g)
- opcjonalnie 20-30 kropli stewii lub do smaku (NuNaturals albo SweetLeaf, jak w źródle)

Przygotowanie krok po kroku

1. Włóż jeżyny do rondla, wlej sok cytrynowy. Doprowadź do wrzenia na średnim ogniu.
2. Gotuj przez kilka minut, aż owoce zmiękną. Rozgnieć je widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków i zdejmij rondel z ognia.
3. Wmieszaj erytrytol. Stewia jest opcjonalna; autorka używa samego erytrytolu.
4. Dodaj chia, dokładnie wymieszaj. Zostaw na blacie na 20-30 minut lub do ostygnięcia.
5. Podawaj jak dżem, na przykład z pełnotłustym jogurtem, śmietanką kokosową albo masłem na kromce pieczywa keto. Przechowuj w lodówce przez 5-7 dni.

Źródło przepisu: https://ketodietapp.com/Blog/lchf/sugar-free-blackberry-chia-jam