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 papai bez cukru - przepis

Papaję blendujemy przed dodaniem skrobi. Dzięki temu dżem jest gładki; skrobia zagęszcza go podczas krótkiego dogotowania.

Składniki

Dżem

- 2 duże dojrzałe papaje, około 460 g obranego miąższu
- 80 g erytrytolu
- 100 ml wody
- 1½ łyżki skrobi kukurydzianej
- odrobina wody do skrobi

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Przekrój papaje; usuń pestki i skórkę. Drobno pokrój. Dobierz owoce tak, żeby uzyskać około 460 g miąższu.
2. Zagotuj papaję z erytrytolem i wodą. Gotuj bez przykrycia na małym ogniu 20 minut; czasem zamieszaj.
3. Zblenduj na gładko; łagodnie gotuj kolejne 10 minut. Użyj osłony przeciw pryskaniu albo stale mieszaj.
4. Rozprowadź skrobię w odrobinie wody; wmieszaj do dżemu. Gotuj 2-3 minuty, stale pracując trzepaczką. Dżem zgęstnieje także podczas stygnięcia.
5. Przełóż do czystego słoika. Całkowicie ostudź przed podaniem; przechowuj w lodówce do 2 tygodni.

Źródło przepisu: https://foodaciously.com/recipe/papaya-jam-no-pectin-sugar-free