fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Marmolada pomarańczowa bez cukru - przepis

Skórka daje aromat, ale białe części pomarańczy trzeba usunąć. To gładka marmolada do przechowywania w lodówce, nie zapas na zimę.

Porcje: 2 słoiki po 300 g

Składniki

Marmolada

- 1,5 kg dojrzałych pomarańczy, najlepiej słodkich i bez pestek
- 220 ml wody
- 220 g erytrytolu
- 2 łyżki skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej
- odrobina zimnej wody do skrobi

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Umyj połowę pomarańczy; zetrzyj wyłącznie pomarańczową skórkę. Obierz wszystkie owoce, usuwając białe części.

2. Nad miską wytnij cząstki bez błon, zbierając sok. Wyciśnij resztki; odrzuć błony. Zachowaj sok, cząstki i skórkę.

3. Zagotuj owoce, sok, skórkę, wodę i erytrytol, czasem mieszając. Gotuj na małym ogniu 15 minut. Spróbuj; jeśli gorzkie, dosłodź erytrytolem.

4. Zblenduj; gotuj jeszcze 15 minut, stale mieszając. Rozprowadź skrobię w zimnej wodzie. Dodaj; mieszaj 1 minutę lub do zgęstnienia. Zdejmij; energicznie mieszaj jeszcze 1 minutę.

5. Przełóż do czystych słoików. Ostudź; przechowuj w lodówce do tygodnia.

Źródło przepisu: https://foodaciously.com/recipe/sugar-free-orange-marmalade