fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Surowy dżem z czerwonej porzeczki bez cukru - przepis

Ten dżem nie potrzebuje garnka: konsystencję nadają mu nasiona chia. Czerwona porzeczka daje kwaśny smak, który można złagodzić erytrytolem w pudrze. To świeży dodatek do bieżącego jedzenia, a nie zapas przetworów do spiżarni.

Czas przygotowania: 5 minut

Porcje: 10 łyżek

Składniki

- 150 g oczyszczonych czerwonych porzeczek
- 24 g nasion chia, 3 łyżki
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego bez dodatku cukru, opcjonalnie
- 80 ml wody
- 4 ml soku z cytryny
- 1 łyżka erytrytolu w pudrze lub więcej do smaku

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgnieć porzeczki widelcem.
2. Połącz wszystkie składniki w słoiku albo misce i dokładnie wymieszaj.
3. Poczekaj 20 minut, aż dżem zgęstnieje, albo odstaw na noc do lodówki.

Uwagi

Uwaga: Dla gładszej konsystencji zmiel chia przed użyciem. Jeśli nie chcesz pestek porzeczek, przetrzyj owoce przez sitko.

Uwaga: Użyj czystego, wyparzonego słoika lub szczelnego pojemnika. Przechowuj w lodówce do 1 tygodnia, nie w temperaturze pokojowej. To nie jest przepis na pasteryzację.

Uwaga: Możesz zamrozić w foremce do lodu na maksymalnie 3 miesiące. Rozmrażaj potrzebną porcję przez noc.

Źródło przepisu: https://sugarfreelondoner.com/raw-raspberry-vanilla-chia-jam/