



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Dżem z dyni i jabłek z fruktozą

- 1 kg dyni
- 0,5 kg jabłek
- sok z jednej pomarańczy
- 4 goździki
- 1 łyżeczka cynamonu
- 100-150 g fruktozy



PRZEPIS NA 4 MAŁE SŁOICZKI



Bezglutenowy



Wegański

ZAWIERA:



Cukier

Ilość dodanej fruktozy zależy od upodobań. Lepiej dać na początku mniej i próbując w trakcie, dosypywać.

1. Oczyszczone jabłka i dynię drobno pokrój lub zetrzyj na tarce.
2. Tak przygotowane włóż do garnka o grubym dnie. Dodaj sok z pomarańczy i podlej odrobiną wody.
3. Duś pod przykryciem ok. 10 minut, aż owoce zmiękną.
4. Zdejmij pokrywkę, dodaj goździki, cynamon i fruktozę. Dokładnie wymieszaj i duś na wolnym ogniu często mieszając, do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Jeśli kawałki dyni będą zbyt duże i nie będą chciały się rozpaść, możesz je zmiksować blenderem.
5. Gdy dżem zgęstnieje wystarczająco, przelóż go do wyparzonych słoików, natychmiast zakręć i zapasteryzuj.

