



Domowy dżem z czarnej porzeczki

★★★★★ (4)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

61 kcal / 1 porcję (65 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

94.25 kcal

4.71%



Białko

2.61 g

5.22%



Węglowod.

25.35 g

9.39%



Tłuszcze

2.54 g

3.63%



Błonnik

8.97 g

35.88%

GDA

4.71 %



Składniki

- Porzeczki czarne - 200g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Ksylitol - 35g (5 łyżeczek)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyte i przebrane porzeczki oraz resztę składników włóż do garnka i gotuj na małym ogniu, przez około 30-35 minut, mieszając od czasu do czasu.

KROK 2: Po upływie tego czasu przełóż dżem do wyparzonych małych słoiczek, zakręć i przewróć je go góry dnem, poczekaj aż wystygnie.

Smacznego!

