




## Dżem dyniowo - pomarańczowy ze skórką

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [przetwory](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

dynia hokkaido - 1/2 szt.

ksylitol - 60 g

pomarańcze + skórka - 2 szt.

cytryna - 1/2 szt.

woda - 250 ml

nasiona chia - 4 łyżka

### Dodatkowe info:

Dżem można jeść z ulubionym pieczywem. Dżem dyniowo - pomarańczowy jest także smacznym dodatkiem do owsianki lub serka wiejskiego.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Pomarańcze parzymy wrzątkiem. Obieramy, dzieląc skórki na ćwiartki. Z każdej ćwiartki wykrajamy białą część. Kroimy w cienkie paski lub kostkę, umieszczamy w kubku, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy. Kiedy woda ostygnie odlewamy ją i ponownie zalewamy wrzątkiem. Przestudzoną wodę olewamy, a skórki przekładamy do rondla i zasypujemy dwoma łyżkami ksylitolu. Zalewamy wodą ok. 2 cm ponad powierzchnię skórek. Gotujemy do momentu odparowania wody.

**KROK 2:** Cząstki pomarańczy obieramy ze wszystkich błon i wrzucamy do rondla. Z połówki cytryny wyciskamy sok i dodajemy do pomarańczy. Dolewamy kilka łyżek wody, dodajemy łyżkę ksylitolu i smażymy aż owoce zupełnie się rozpadną.

**KROK 3:** Dynię kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy do miękkości. Odcedzamy, przekładamy do blendera kielichowego, zalewamy 250 ml wody i blendujemy na puree. Następnie zblendowaną dynię mieszamy z pomarańczami. Dodajemy resztę ksylitolu, nasiona chia, skórki i dokładnie mieszamy. Przekładamy do wyparzonych słoików. Wstawiamy do lodówki na kilka godzin.