Dietetyczny dżemik śliwkowy - bez cukru :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **przetwory**

Warto wiedzieć:

150 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

Śliwki węgierki - 3 kg

Agar - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Dżemik ze śliwek jest bardzo słodki dlatego nie wymaga słodzenia :) Jednak, gdyby komuś było za mało słodyczy bądź śliwki były kwaśne - można dodać stewię bądź ksylitol :) Odrobina agaru zagęściła lekko konsystencję powideł. Dżemik nie jest mocno gęsty ani też lejący, taki "w sam raz" :) Idealnie sprawdza się do polania twarożku na kanapce, jako dodatek do owsianki czy wyjadania prosto ze słoiczka :) Pycha! Pomyślcie sobie tylko, kiedy w zimowe dni otworzycie aromatyczny słoiczek i poczujecie odrobinkę lata :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Śliwki należy oczyścić i wypestkować. Przełożyć do garnka i zagotować.

KROK 2: Następnie zmniejszyć ogień i gotować ok. 1,5 - 2h - do momentu uzyskania średnio gęstej konsystencji, kiedy woda odparuje a śliwki całkowicie się rozpadną.

KROK 3: Gotową masę należy przetrzeć przez sito, aby pozbyć się skórek. Należy mocno trzeć, by uzyskać jak najwięcej musu a jak najmniej odpadów.

KROK 4: Masę ponownie zagotować, dodać roztwór z agaru. Ciągle mieszać, aby zapobiec przypalaniu.

KROK 5: Przelewać do wcześniej przygotowanych słoiczków, mocno zakręcić i odstawić do góry dnem.

KROK 6: UWAGA!:
1. Przy nalewaniu dżemiku do słoiczków, masa cały czas powinna stać na gazie, na małym ogniu.
2. Przy pominięciu agaru należy wydłużyć czas gotowania dżemu, aby pozbyć się z niego jak najwięcej wody, dzięki czemu będzie gęstszy :)