Dżem Samo Zdrowie - pigwowiec, aronia i dzika róża

Skoter

Polecane na: **przetwory, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

100 min

6 porcji

Składniki:

- aronia - 1 szklanka
- pokrojone owoce dzikiej róży - 1 szklanka
- pokrojone owoce pigwowca - 1 szklanka
- miód - 4 łyżka

Dodatkowe info:

Użyte składniki zawierają mnóstwo witamin i substancji odżywczych. Działają leczniczo i wzmacniająco.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Owoce dzikiej róży opłukać, przepołowić na pół i wydrążyć nasiona. Owoce pigwowca opłukać, przekroić na pół i usunąć nasiona. Owoce aronii przebrać i opłukać.

KROK 2: Włożyć do garnka z grubym dnem, podlać 1/4 szklanki wody i dusić pod przykryciem około pół godziny aż składniki zmiękną. Ostudzić i zmiksować, zblendować lub rozgnieść owoce łyżką. Ja to zrobiłam łyżką. Dodać miód i podgrzać nie dopuszczając do gotowania. Wymieszać składniki z miodem.