



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 słoiczków, zakręć i przewróć je go góry dnem, poczekaj aż wystygnie.

Smacznego!

