



## 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 <b>94.25 kcal</b> 4.71%	🥩 Białko <b>2.61 g</b> 5.22%	🍞 Węglowod. <b>25.35 g</b> 9.39%	🍷 Tłuszcze <b>2.54 g</b> 3.63%	🌾 Błonnik <b>8.97 g</b> 35.88%	<b>GDA</b> <b>4.71 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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!

