



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!

