



*Dżem z dyni
i jabłek*

Dżem z dyni i jabłek



Składniki:

- 1 kg miąższu dyni
- 1 kg jabłek gruszkowych
- 30 dag cukru
- kilka goździków
- mielony cynamon
- sok z jednej cytryny

Sposób przygotowania:

1. Dynię umyć, rozkroić, pociąć na ćwiartki. Usunąć nasiona i miękką część miąższu. Obrać ze skóry i pokroić na kawałki. Włożyć do garnka z grubym dnem, podlać odrobiną wody i dusić, często mieszając.
2. Umyć jabłko, obrać, wyciąć gniazda nasienne, pokroić na cząstki i usmażyć w oddzielnym garnku tak, jak dynię.
3. Gdy jabłka i dynia zaczną się rozpadać, połączyć i wymieszać oba składniki. Dusić na małym ogniu jeszcze 15 min.
4. W trakcie duszenia przyprawić dżem cukrem, cynamonem, goździkami i sokiem z cytryny
5. Dżem dyniowo – jabłkowy przełożyć do gorących słoików, zakręcić, odwrócić do góry dnem. Nie pasteryzować.

Gotowej potrawy około 2 kg

Rada:

Dżem zawiera mnóstwo węglowodanów, więc może służyć tylko jako dodatek wzbogacający smak dania głównego, np. placuszków serowych. Łasuchy niech nie czują się rozgrzeszone z łakomstwa. A kysz! 😊

Według przepisu
pani Marii Wotus

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	1 g
Tłuszcz	0,4 g
Węglowodany	23 g
B : T : W	1 : 0,4 : 23
kcal	100