

Eperlekvár vörös áfonyával – kevesebb kalóriával

Gyümölcslekvár az eper és a vörösáfonya ízével

kb. 5 üveg ((200 ml-es))

 Könnyen elkészíthető

up to 40 Min.



Hozzávalók:

A lekvárhoz:

700 g földieper (előkészítve mérjük le)
100 g aszalt vörösáfonya (előkészítve mérjük le)
200 ml almalé (frissen facsart, vagy 100%-os)
1 tasak Dr. Oetker Citromsav
1 doboz Dr. Oetker Befőzőcukor
Fruktózzal és édesítőszerekkel

1 Előkészítés:

A földiepret a szárától megtisztítjuk, megmossuk, lecsöpögtetjük, apróra vágjuk, és 700 g-ot kimérünk belőle. A kimért vörös áfonyát apró darabokra vágjuk. Kimérünk 200 ml almalevet.

2 Elkészítés:

A gyümölcsöket, a citromsavat és az almalevet egy főzőedénybe öntjük, és a befőzőcukorral alaposan elkeverjük. Az egészet állandó keverés mellett nagy lángon felforraljuk, majd továbbra is keverve 3 percig zubogva forni hagyjuk. Ha szükséges a habot eltávolítjuk a tetejéről, és azonnal az előkészített üvegekbe töltjük, jól lezárjuk, majd 5 percre fejjel lefelé állítjuk.