

Şekersiz Kırmızı Meyve Reçeli

Chia tohumlu şekersiz kırmızı meyve reçeli - keto diyetler için mükemmel, sağlıklı, düşük karbonhidratlı kahvaltı sürülebilir. Doğal tatlılıkla 50 dakikada hazır.

15 min

HAZIRLIK

35 min

PIŞIRME

50 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1.5 bardak ahududu
- 1 bardak böğürtlen
- 1 bardak çilek
- 1 bardak yaban mersini
- 0.5 bardak su
- 0.5 bardak chia

Yapılışı

1 Meyveleri hazırlayın

1,5 su bardağı çilek, 1 su bardağı yaban mersini, 1 su bardağı ahududu ve 1 su bardağı böğürtleni soğuk akan su altında iyice yıkayın. Tüm meyvelerden sapları, yaprakları ve zarar görmüş kısımları çıkarın.

- 2 Reçeli pişirin**

Hazırlanmış tüm meyveleri 0,5 su bardağı suyla birlikte büyük kalın tabanlı bir tencerede birleştirin. Yapışmayı önlemek için sık karıştırarak orta-yüksek ateşte fokur fokur kaynayacak şekilde kaynatın.
- 3**

Ateşi orta-düşük seviyeye indirin ve 3-4 dakikada bir karıştırarak 15-20 dakika kaynatın. Meyveler yumuşadıkça onları parçalı hale getirmek için tahta kaşık veya patates ezme aleti ile ezin.
- 4**

Karışım yarı yarıya azalana ve kaşığın arkasını hemen damlamadan kaplayacak hale gelene kadar sık karıştırarak 10-15 dakika daha pişirmeye devam edin.
- 5 Add chia seeds**

0,5 su bardağı chia tohumunu ekleyin ve topaklanmayı önlemek için reçel boyunca eşit şekilde dağılması için 30 saniye iyice karıştırın.
- 6**

Chia tohumları şişmeye başlayana ve reçel belirgin şekilde koyulaşana kadar sürekli karıştırarak tam olarak 3 dakika daha pişirin.
- 7 Soğutun ve saklayın**

Ateşten alın ve üzerinde bir tabaka oluşmasını önlemek için ara ara karıştırarak oda sıcaklığında 45-60 dakika tamamen soğumasını bekleyin.
- 8**

Temiz kavanozlara aktarın ve chia tohumlarının tamamen nem alması ve reçelin sürülebilir kıvama gelmesi için servis etmeden önce en az 2 saat buzdolabında bekletin.

Besin Değerleri

94	2.7g	15g	3.7g	6g	10g	3mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Şekersiz reçelinizde maksimum doğal tatlılık ve en iyi aroma gelişimi için en olgun meyveleri seçin.

Stevia veya monk fruit gibi doğal tatlandırıcılara ihtiyacınız olup olmadığını belirlemek için chia tohumlarını eklemekten önce meyve karışımınızı tadın.

Yapışmayı önlemek ve homojen ısı dağılımı sağlamak için pişirme sırasında reçeli sık sık karıştırın.

Reçel soğudukça önemli ölçüde koyulaşacaktır, bu yüzden sıcakken son kıvamını elde etmeye çalışarak fazla pişirmeyin.

Reçelin raf ömrünü uzatmak ve kontaminasyonu önlemek için saklama kavanozlarınızı kaynar suyla sterilize edin.

Optimal koyulaşma için ateşten almadan önce chia tohumlarının en az 3 dakika tamamen nem almasını bekleyin.

Soğutulmuş bir tabağa küçük bir miktar koyarak reçelin kıvamını test edin - soğukken şeklini korumalıdır.

Reçeli her kullandığınızda hava temasını minimize etmek için büyük bir kap yerine küçük kavanozlarda saklayın.