

Μαρμελάδα φράουλα για τους διαβητικούς μας φίλους, από την Αλίκη Μάρα, «Καθημερινή Γευσηλάτρη» και το Yumm.gr !

Η ζάχαρη έχει αντικατασταθεί από πετιμέζι και δόξα το θεό σε μια οινοπαραγωγική χώρα όπως η Ελλάδα είναι εύκολο να βρεις.

Το sokolatomania.gr προτείνει το [άθερμο βιολογικό πετιμέζι Καραγγελή](#)

Για διαβητικούς λοιπόν μια γλυκιά συνταγή για μαρμελάδα φράουλα.

Υλικά

4 φλιτζάνια του τσαγιού ώριμες φράουλες

$\frac{1}{2}$ φλυτζάνι του τσαγιού πετιμέζι (αν έχετε μούστο, χωρίς θειώδη!!!, σιγοβράστε $1 \frac{1}{2}$ φλιτζάνια του τσαγιού μέχρι να εξατμιστεί και να φθάσει ο όγκος του στο $\frac{1}{2}$ φλυτζάνι)

2,5 κουταλιές της σούπας φρέσκο χυμό λεμόνι

$\frac{1}{4}$ κουταλάκι του γλυκού ξύσμα λεμονιού

1,5 κουταλιά της σούπας ζελατίνη σε σκόνη

Το sokolatomania.gr προτείνει το [άθερμο βιολογικό πετιμέζι Καραγγελή](#)

Παρασκευή

Καθαρίστε, πλύνετε και ψιλοκόψτε τις φράουλες. Σε μια κατσαρόλα βάλτε τις ψιλοκομμένες φράουλες, το χυμό λεμονιού, το ξύσμα λεμονιού. Με τη βοήθεια ενός πηρουνιού ή με το ειδικό εργαλείο για τον πουρέ συνθλίψτε λίγο τις φράουλες να απελευθερωθεί ο χυμός τους. Προσθέστε το πετιμέζι και σε μέτρια φωτιά φέρτε το μίγμα σε βρασμό. Όταν φθάσει στο σημείο βρασμού, πασπαλίστε από πάνω τη ζελατίνη, ανακατέψτε και απομακρύνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Αν υπάρχει πολύς αφρός, αφαιρέστε τον με τη βοήθεια μιας κουτάλας. Αφήστε τη μαρμελάδα να σταθεί για 5 λεπτά και μεταφέρετέ την ενώ ακόμη είναι ζεστή σε ζεστά βάζα και καπάκια τα οποία έχετε προηγουμένως αποστειρώσει και ζεματίσει πολύ καλά λίγο πριν τα χρησιμοποιήσετε. Η μαρμελάδα αυτή συντηρείται μόνο στο ψυγείο.

Τίπ: -Επειδή η μαρμελάδα αυτή δεν μπορεί να

παστεριωθεί γιατί το πετιμέζι σε υψηλές θερμοκρασίες αποκτά άσχημη γεύση, η συντήρησή της μπορεί να γίνει μόνο στο ψυγείο. Για το λόγο αυτό το ιδανικό θα ήταν(αν βρείτε) να χρησιμοποιήσετε αεροστεγή δοχεία συντήρησης ειδικά για ψυγείο.

-Μπορεί να διατηρηθεί άνετα στο ψυγείο για 6 μήνες.

-Μετά από μια εβδομάδα η γεύση της είναι καλύτερη.

Αλίκη Μάρα

Οινολογία- Γευσιγνωσία- Art of living

<http://yumm.gr/syntages/marmelada-fraoula-gia-diavitikoys>