Банановый джем

На 100 грамм:
Калорийность: **71,34 ккал.**
Белки: **0,62 г.**
Жиры: **0,14 г.**
Углеводы: **16,96 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovyj-dzhem/

Ингредиенты:
- банан - 3 шт
- ананас консервированный - 1 банка
- лимонный сок - 1 ст. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:
Бананы очистите от кожуры и поломайте или порежьте на небольшие куски. Добавьте кусочки ананаса. Всыпьте подсластитель, влейте сироп из ананаса и лимонный сок. Все перемешайте, поставьте на огонь и доведите до кипения. Варите на медленном огне, постоянно помешивая, во избежание пригорания. Затем полученную массу измельчите блендером до однородного состояния. Готовый джем еще горячим разложите в чистые стерилизованные банки и закупорьте металлическими крышками. Такой джем можно хранить в холодильнике не более 10 дней. А можно кушать его сразу же!