

Внесезонное полезное варенье



На 100 грамм:
Калорийность: **85,02 ккал.**
Белки: **0,6 г.**
Жиры: **0,16 г.**
Углеводы: **21,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vnesezonnoe-poleznoe-varene/>

Грейпфруты превосходно выводят лишнюю жидкость из организма. Они способствуют похудению и очищению организма от шлаков, активируют процесс сжигания жиров.

Органические кислоты играют немаловажную роль в стимуляции обмена веществ, улучшении процесса пищеварения, усвоения пищи и выработке пищеварительных соков.

Грейпфрут укрепляет нервную систему, что полезно при умственном и физическом переутомлении.

Варенье шикарное - изумительный сладко-кислый вкус с отчётливой специфической горчинкой. Цвет сияющий, насыщенно красный. Варенье густое, похожее на мягкий мармелад.

Ингредиенты:

- 3 крупных грейпфрута (1,3-1,5кг)
- 1 лимон
- 300г сахарозаменителя

Приготовление:

Грейпфруты очистить и разобрать на дольки.

Ножницами отрезать у каждой дольки верхнюю часть.

Отогнуть боковые плёнки и вынуть мякоть. Выбрать косточки.

Взвесить очищенный грейпфрут.

У лимона ножом срезать верхнюю окрашенную часть корочки и нарезать её тонкой соломкой.

Выжать из лимона сок.

В кастрюлю положить мякоть грейпфрутов, лимонный сок и нарезанную цедру.
Всыпать сахарозаменитель. Вес сахарозаменителя равен половине веса очищенного грейпфрута.
Поставить кастрюлю на большой огонь и довести массу до кипения.
Перемешать и убавить огонь до среднего.
Уварить массу в 1,5-2 раза.