

Marmellata Chetogenica di Fragole al Naturale

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Tempo di riposo: 30 minuti

Resa finale: circa 230–250 g

Difficoltà: Facilissima

Ingredienti

- 300 g fragole fresche o surgelate
- 55–60 g eritritolo

Alternativa:

→ 55–60 g allulosio (può sostituire completamente l'eritritolo; renderà la marmellata più morbida e leggermente più lucida)

- 1 cucchiaio succo di limone fresco

Procedimento

1. Lavare e tagliare le fragole a piccoli pezzi.
2. Metterle in un pentolino senza aggiungere acqua.
3. Unire eritritolo e succo di limone.
4. Cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
5. Schiacciare le fragole con un cucchiaio durante la cottura per ottenere la consistenza desiderata.

Spegnere quando il composto risulta leggermente ridotto ma ancora morbido.

A caldo sarà fluido: si addenserà naturalmente raffreddandosi.

Consistenza

Morbida e naturale, volutamente non compatta.

Questa versione non utilizza gelificanti per mantenere una texture più casalinga e facile da dosare.

Se preferisci una marmellata più concentrata, prolunga la cottura di 3–5 minuti.

Conservazione

Conservare in frigorifero fino a 5 giorni in barattolo ben chiuso.

Congelabile fino a 2 mesi.

Piccolo segreto Keto Amica

Una consistenza leggermente fluida permette di distribuire la marmellata in modo uniforme nelle torte e nelle crêpes senza rompere l'impasto

📖 Valori nutrizionali (indicativi)

Per 100 g:

Calorie: ~40 kcal

Carboidrati netti: ~7 g

Proteine: ~0,8 g

Grassi: trascurabili

Resa totale: circa 240 g

Porzione consigliata: 20–25 g (1 cucchiaino abbondante)

Per porzione (25 g):

Calorie: ~10 kcal

Carboidrati netti: ~1,7 g