

Marmellata Chetogenica ai Mirtilli

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 12–15 minuti

Tempo di riposo: 30 minuti

Resa finale: circa 220–240 g

Difficoltà: Facilissima

Ingredienti

- 300 g mirtilli freschi o surgelati
- 60 g eritritolo

Alternativa:

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

- 1 cucchiaio succo di limone fresco

Procedimento

1. Mettere i mirtilli in un pentolino senza aggiungere acqua.
2. Unire eritritolo e succo di limone.
3. Cuocere a fuoco medio per circa 12–15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Schiacciare leggermente i mirtilli con un cucchiaio durante la cottura per favorire la fuoriuscita dei succhi.
5. Spegnerne quando il composto appare leggermente ridotto ma ancora morbido.

A caldo sarà fluida:

si addenserà naturalmente raffreddandosi.

Se desideri una consistenza più densa, prolunga la cottura di 3–5 minuti fino alla densità desiderata.

Conservazione

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

Può essere congelata fino a 2 mesi.

Valori nutrizionali (indicativi)

Per 100 g:

Calorie: ~60 kcal

Carboidrati netti: ~5–6 g

Proteine: ~1 g

Grassi: trascurabili

