

Marmellata ai frutti di bosco con eritritolo e frutta in pezzi

Una marmellata casalinga di mirtilli e lamponi, con una base morbida che avvolge frutti interi e pezzi di frutta. La prepariamo in due momenti: prima cuociamo una parte dei mirtilli, poi aggiungiamo i mirtilli rimasti e i lamponi interi. Una composta golosa da gustare sul pane keto, con lo yogurt oppure per completare pancake e dolci al cucchiaino.

Nelle foto vedete barattoli medi e grandi. Per conservarla in modo pratico, vi consiglio di congelarla in piccoli cubetti monoporzione: potrete prelevare soltanto la quantità che vi serve, con più comodità e meno sprechi.

Prima di iniziare...

Scegli frutti freschi e sodi, soprattutto per la parte che aggiungerai alla fine. Lava delicatamente la frutta e lasciala scolare bene.

Dividi subito i mirtilli: 150 g serviranno per la base e 50 g verranno aggiunti alla fine, insieme ai 100 g di lamponi interi.

☐ Ingredienti

- 200 g di mirtilli freschi, divisi in 150 g per la base e 50 g da aggiungere alla fine
- 100 g di lamponi freschi
- 50 g di eritritolo polverizzato
- 10 g di succo di limone, circa 2 cucchiaini

i ☐ Informazioni rapide

- Preparazione: circa 5 minuti
- Cottura: circa 10–15 minuti
- Porzione indicativa: 1 cubetto da circa 25 g
- Numero di porzioni: variabile secondo la resa dopo la cottura
- Attrezzatura: pentolino dal fondo spesso, forchetta e spatola
- Per congelare: stampo per ghiaccio, preferibilmente in silicone, e contenitore o sacchetto adatto al freezer

☐ ☐ Procedimento

1. **Prepara la base.**

Metti nel pentolino i 150 g di mirtilli, l'eritritolo e il succo di limone. Scalda a fuoco dolce, mescolando mentre la frutta comincia a rilasciare il proprio succo.

2. **Schiaccia i mirtilli e fai addensare.**

Quando i mirtilli si ammorbidiscono, schiacciali con una forchetta o con la spatola. Cuoci dolcemente per circa 8–10 minuti, mescolando spesso, fino a ottenere una base morbida e abbastanza concentrata. Il tempo può variare secondo la succosità della frutta e il pentolino utilizzato.

3. **Aggiungi la frutta intera.**

Unisci insieme i 50 g di mirtilli tenuti da parte e i 100 g di lamponi interi. Incorporali con pochi movimenti delicati. Quando riprende il leggero sobbollire, prosegui per circa 2–3 minuti, mantenendo la fiamma dolce.

4. **Completa la preparazione.**

Spegni quando la frutta aggiunta è calda e leggermente ammorbidita, con i pezzi ancora riconoscibili. Trasferisci in un contenitore pulito, lascia intiepidire brevemente e riponi in frigorifero entro 2 ore dalla fine della cottura.

5. **Prepara i cubetti monoporzione.**

Distribuisci la marmellata raffreddata nello stampo per ghiaccio, mettendo circa 25 g in ogni cavità. Ripartisci in modo uniforme la base e i pezzi di frutta. Copri lo stampo e mettilo nel congelatore. Quando i cubetti saranno congelati, sformali e trasferiscili in un contenitore o sacchetto da freezer ben chiuso, indicando nome e data della preparazione.

☐ **Consistenza**

Una composta morbida e succosa, con una base di mirtilli schiacciati che avvolge frutti interi e pezzi di lampone. I lamponi possono aprirsi parzialmente durante la breve cottura, distribuendo il loro colore e sapore nella base.

Valuta la consistenza dopo il raffreddamento: deve essere morbida e facile da distribuire con il cucchiaino.

☐ **Metodo tecnico**

La cottura in due momenti permette di concentrare prima la base e di cuocere brevemente la frutta aggiunta alla fine.

I mirtilli schiacciati danno corpo alla composta. L'aggiunta finale degli altri frutti, accompagnata da pochi movimenti delicati, aiuta a mantenere pezzi riconoscibili. Il limone aggiunge freschezza e bilancia la dolcezza.

✳ ☐ **Conservazione**

Conserva la marmellata appena preparata in frigorifero, a 4 °C o meno, in un contenitore ben chiuso. Per questa preparazione domestica adottiamo un termine prudenziale di 3–4 giorni.

Per conservarla più a lungo, congela le porzioni appena la marmellata si è raffreddata.

Preleva dal freezer soltanto i cubetti necessari e lasciali scongelare in frigorifero, in un piccolo contenitore coperto. Per prudenza, consumali entro 24 ore dal completo scongelamento, mantenendoli refrigerati.

☐ **Segreti e trucchi**

- **Base ben concentrata:** falla addensare prima di aggiungere la frutta intera, che rilascerà altro succo.
- **Lamponi sodi:** aiutano a mantenere pezzi più riconoscibili dopo la cottura.
- **Movimenti delicati:** incorpora gli ultimi frutti sollevando la base con la spatola.
- **Cubetti uniformi:** distribuisci in ogni cavità sia la parte morbida sia i pezzi di frutta.
- **Una porzione pronta:** un cubetto da circa 25 g è una quantità pratica per accompagnare una colazione o completare un dessert.

☐ **Valori nutrizionali**

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 168 kcal
- Proteine: 2,7 g
- Grassi: 1,3 g
- Carboidrati disponibili: 30,3 g
- Di cui zuccheri naturalmente presenti: 24,6 g
- Fibre: 11,3 g

I carboidrati disponibili sono indicati separatamente dalle fibre ed escludono i polioli dell'eritritolo. L'intera ricetta contiene 50 g di eritritolo.

□ Scopri anche le altre [marmellate chetogeniche di Keto senza rinunce](#).

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica.**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.