

Marmellata Chetogenica alle Fragole

Non troppo dolce, non gelatinosa, con il vero sapore della frutta.

Scheda tecnica

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 12–15 minuti

Tempo di riposo: 30 minuti

Resa finale: circa **220 g di marmellata**

Porzioni indicative: 11 porzioni da 20 g

Difficoltà: Facilissima

Ingredienti

300 g fragole fresche o surgelate

60 g eritritolo

Alternativa

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

- 1 cucchiaino succo di limone fresco
- 3 g gelatina in fogli
(*oppure 4 g psillio in polvere fine per versione senza gelatina*)

Procedimento

1. Lavare e tagliare le fragole a piccoli pezzi.
2. Metterle in un pentolino con eritritolo e succo di limone.
3. Cuocere a fuoco medio per circa 12–15 minuti mescolando.
4. Schiacciare leggermente la frutta con una forchetta oppure frullare brevemente se si desidera una consistenza più liscia.
5. Ammollare la gelatina in acqua fredda per 5 minuti, strizzarla e aggiungerla a fuoco spento.
6. Mescolare bene fino a completo scioglimento.

Durante il raffreddamento la marmellata si addenserà naturalmente.

Consistenza

Morbida e spalmabile, con piccoli pezzi di frutta.
Non compatta come una gelatina industriale: resta naturale e vellutata.

Metodo tecnico

- Il limone stabilizza colore e sapore.
- L'eritritolo dolcifica senza coprire la fragola.
- L'addensamento avviene soprattutto durante il raffreddamento: non prolungare troppo la cottura.

Conservazione

In frigorifero fino a 5 giorni in barattolo chiuso.
Può essere congelata fino a 2 mesi in piccole porzioni.

Durante la cottura l'acqua delle fragole evapora.

Da 300 g di frutta si ottengono **circa 220 g di marmellata finale**.

Questo significa:

- 1 cucchiaino pieno $\approx$ 20 g
- ideale per 10–11 porzioni.

Per 100 g di marmellata

- **Calorie:** $\sim$ 35 kcal
- **Carboidrati netti:** $\sim$ 4 g
- **Proteine:** $\sim$ 0,7 g
- **Grassi:** $\sim$ 0,2 g

Per porzione (20 g)

- **Calorie:** $\sim$ 7 kcal
- **Carboidrati netti:** $\sim$ 0,8 g
- **Proteine:** $\sim$ 0,1 g
- **Grassi:** trascurabili

(L'eritritolo non viene conteggiato nei carboidrati netti.)

Nota tecnica

La densità finale può variare leggermente in base all'acqua contenuta nelle fragole e al tempo di evaporazione durante la cottura.