



Skovbærmarmelade

Vores skovbærmarmelade er sødet med gulerod, og indeholder derfor ganske lidt sukker.

1 liter

Ingredienser

450 g skovbær, frost
250 g gulerod
2 dl vand
2,5 spsk sukker
1 tsk rød melatin

Tip!

1 tsk marmelade vejer ca 5 gram.
Kan opbevares på køl i 2-3 uger.

Fremgangsmåde

Bring bær og gulerødder i kog sammen med vandet.

Tilsæt sukker (gem 1 tsk til senere), og kog i ca. 15 minutter ved svag varme.

Blend marmeladen til en ensartet masse.

Udrør melatin i 1 tsk sukker og rør det i marmeladen. Kog i yderligere 2 minutter.

Hæld marmeladen på rengjorte glas, som straks lukkes.



Opskrift: Skovbærmarmelade

Næringsindhold

	Total	Pr. 100 g	Pr. liter (940 g)
Energi	2018 kJ	215 kJ	2018 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	2,81 g	0,3 g	2,81 g
Mættede fedtsyrer	0,25 g	0,027 g	0,25 g
Monoumættede fedtsyrer	0 g	0 g	0 g
Polyumættede fedtsyrer	0,5 g	0,053 g	0,5 g
Kulhydrat, tilgængelig	92 g	9,79 g	92 g
Sukkerarter	58,4 g	6,22 g	58,4 g
Kostfibre	29,8 g	3,17 g	29,8 g
Protein	6,71 g	0,71 g	6,71 g
Salt, NaCl	0,43 g	0,046 g	0,43 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g