



Jordbærmarmelade

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

1 liter

Ingredienser

600 g jordbær, frost
375 g gulerod
3/4 dl vand
4 spsk sukker
1 tsk rød melatin

Tip!

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

Fremgangsmåde

Bring jordbær 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: Jordbærmarmelade

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. liter (1110 g)
Energi	2440 kJ	220 kJ	2440 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	2,11 g	0,19 g	2,11 g
Mættede fedtsyrer	0,38 g	0,034 g	0,38 g
Monoumættede fedtsyrer	0 g	0 g	0 g
Polyumættede fedtsyrer	1,35 g	0,12 g	1,35 g
Kulhydrat, tilgængelig	123 g	11,1 g	123 g
Sukkerarter	104 g	9,39 g	104 g
Kostfibre	23,5 g	2,11 g	23,5 g
Protein	5,03 g	0,45 g	5,03 g
Salt, NaCl	0,66 g	0,06 g	0,66 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g