



### Jordbærsyltetøy med Sukrin

(Oppskrift fra Funksjonell mat) [Lavkalori](#) [Lavkarbo](#)

Alternativt kan du lage rørte jordbær. Sunt og godt!

1 kg rensede jordbær (2 liter)  
150-220 g Sukrin (ca 2,5 dl)  
½ pakke Certo/Jam syltepulver

Skyll jordbærene før hamsen fjernes. Del store jordbær. Fjern eventuelle skadede bær. Utenom jordbærsesongen kan du bruke frosne bær fra frysedisken.

Gi bærene et hurtig oppkok uten Sukrin. Rør syltepulveret sammen med jordbærene. Kok blandingen i 2 minutter under omrøring. Rør inn Sukrin og smak deg frem hvor søtt du vil ha det. Ikke bruk mer enn 220 g Sukrin til 1 kg bær, da vil syltetøyet kunne krystallisere/sukre seg. Gi syltetøyet et godt oppkok, så alt blir oppløst og syltetøyet gjennomkokt.

Fyll syltetøyet straks på rene, varme glass. Fyll glassene helt fulle. Skru lokkene godt på, og sett glassene opp ned til de er avkjølt. Oppbevar syltetøyet kjølig.

#### **Næringsinnhold per 100 gram**

Energi: 25 kcal • protein: 0,4 • karbohydrat: 5,4 • fett: 0,2 • fiber: 1,9



### Rørte blåbær med Sukrin

(Oppskrift fra Funksjonell mat) [Lavkalori](#) [Lavkarbo](#)

Dobbelt så mye bær og 5 ganger mindre sukker enn syltetøy fra butikken.

2 kg blåbær  
½ kg Sukrin  
1 pose Certo frysepulver

Hell blåbærene i en stor bolle, og rør inn ½ kg Sukrin blandet med 1 pose Certo frysepulver (fortykningsmiddel som kan kjøpes i butikken). Porsjoner deretter i frysebegere, og frys ned det du ikke kommer til å spise i løpet av 3-4 dager.

Blåbærsyltetøyet i butikken har 5 ganger så mye kalorier som det du lager med Sukrin! Dessuten får du dobbelt så mye bær og mye bedre smak.

Dette syltetøyet er kun holdbart noen få dager etter tining, fordi det ikke inneholder konserveringsmiddel. Derfor kan det være lurt å lage små porsjoner. Fordelen er at du får en mye friskere smak, og det er enklere enn å koke syltetøy.

Hvis du vil lage et syltetøy som er mer holdbart, kan du koke blåbær/Sukrin med syltepulver.

#### **Næringsinnhold per 100 gram**

Energi: 34 kcal • protein: 0,8 • karbohydrat: 6 • fett: 0,7 • fiber: 4,2