

# Domowy sok i dżem wiśniowy

*Sok i dżem za jednym zamachem? Pewnie, że tak się da! Oto moja sprawdzona metoda na przetwarzanie wiśni ☐ Polecam!*





*Zachęcam użyć niskokalorycznego cukru np. erytrytolu\*, który może jest i droższy od białego, ale dużo zdrowszy.*



Polecam również [dżem brzoskwiniowy](#) z cynamonową nutą, [dżem truskawkowy](#) bez gotowania. Pyszne są też domowe [powidła śliwkowe](#).

### **Składniki:**

- 3 kg dorodnych wiśni (przed wydryłowaniem)
- 300 g erytrytolu\* (lub ksylitolu albo brązowego cukru)

\*0 erytrytolu – niskokalorycznym cukrze o indeksie glikemicznym pisałam przy okazji [tego przepisu](#)

### **Wykonanie:**

Wiśnie dokładnie myjemy pod bieżącą wodą i odcedzamy. Następnie, drylujemy np. używając tępej końcówki drewnianego patyczka do szaszłyków.

Wydryłowane wiśnie wrzucamy do garnka z grubym dnem, zasypujemy erytrytolem, mieszamy i stawiamy na małym ogniu.

Smażymy, co jakiś czas mieszając drewnianą łyżką. W procesie

wolnego smażenia z wiśni będzie wydzielał się sok. Gdy zawartość garnka będzie przypominała swoją konsystencją zupę , to małą chochelką zbieramy sok i przelewając przez sitko wlewamy do wyparzonych butelek lub słoików. Pozostałe na sitku wiśnie wrzucamy z powrotem do garnka.

Po zebraniu soku wiśnie dalej smażymy aż uzyskamy preferowaną konsystencję, nie zapominając o mieszaniu, żeby dżem się nie przypalił. Gotowy i jeszcze gorący dżem przekładamy do wyparzonych słoików i stawiamy do góry dnem.

Jeśli chcemy mieć pewność, że tak zrobione przetwory dotrważą do zimy i się nie zepsują, to dobrze jest je zapasteryzować. Na dnie dużego garnka o grubym dnie układamy ściereczkę i stawiamy na niej zakrętkami do góry nasze gotowe słoiki dżemu i soku. Zalewamy wodą z kranu do około 2/3 wysokości (zakładam, że pojemniki mają mniej więcej taką samą wysokość). Zagotowujemy, po czym skręcamy ogień na średni i gotujemy jeszcze przez około 15 minut. Po upływie tego czasu, używając grubej rękawicy kuchennej wyciągamy jeszcze ciepłe słoiki z garnka i obcieramy ręcznikiem z wody i stawiamy do góry dnem. Pozostawiamy do całkowitego ostygnięcia. Potem możemy schować je do spiżarki, bo są gotowe na zimę

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę  Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam!**