The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Melmelada de prunes

20min · 4 racions · 215 kcal

Ingredients

- **500g** de prunes
- **250g** de sucre

PER RACIÓ

Proteïnes	1,5 g
Greixos	0,3 g
Hidrats	45 g
Fibra	2,5 g

Elaboració

1. Netejar bé les prunes i treure'n el pinyol
2. Afegir-les en una cassola juntament amb el sucre
3. Coure a foc mig-baix durant uns 20-25min que les prunes començaran a desintegrar-se
4. Triturar amb una batedora de mà (opcional, només si volem que quedi més homogènia)
5. Per esterilitzar els pots de vidre submergir-los en aigua bullint juntament amb les seves tapes i deixar-los al foc durant uns 20min. Deixar-los assecar sobre una reixeta
6. Omplir-los amb la melmelada, tapar-los bé
7. Deixar refredar a temperatura ambient i després guardar a la nevera
8. Si volem conservar-la durant més temps perquè no la volem consumir aviat podem deixar refredar els pots boca avall una vegada plens amb la melmelada calenta. D'aquesta manera es farà el buit i podem conservar-la fora de la nevera fins a 12 mesos. Una vegada oberta guardar a la nevera i consumir en 4-5 setmanes.

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork