



## Zomervruchtenjam zonder suiker

### Benodigdheden (3 potten)

500 gram blauwe bessen

250 gram aardbeien

250 gram frambozen

1/2 dl water

15 ml vloeibare zoetstof

geleerhulp: 15 gram Marmello 1, verkrijgbaar bij drogist of natuurvoedingswinkel

3 glazen potten met schroefdeksel

### Bereiden zomervruchtenjam

- Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
- Kook de blauwe bessen, aardbeien en frambozen en een scheutje water tot moes in een pan met dikke bodem.
- Meng de geleerhulp met de vloeibare zoetstof en voeg dit mengsel toe aan de vruchtenmoes.
- Kook de massa, al roerend, 1 minuut door.
- Zet de schone potten op een doek of plank.
- Vul de potten tot iets onder de rand met de hete jam en sluit ze af met de deksels.
- Zet ze 10 minuten omgekeerd weg waardoor het restje lucht in de pot door de hete jam wordt verdeeld en de deksel aan de binnenkant extra verhit wordt zodat bederf kan worden voorkomen.
- Bewaar geopende potten in de koelkast.
- Jam zonder suiker is dan ongeveer 3 weken houdbaar.

### Variatietips

Door zomerfruit in te vriezen kunt u het hele jaar door jam maken. Bewaar de vruchten onbewerkt in de diepvries om sapverlies te voorkomen. In de diepvries verliest fruit pectine. Neem daarom bij jambereiding van diepvriesvruchten 10% fruit extra dus 100 gram per kilo.

Vervang water bij de bereiding eens door witte wijn of bessensap.

Bij jam met suiker is de verhouding vruchten en suiker 1:1 dus 1 kg fruit/ 1 kg suiker  
vruchten en geleisuiker 3:1 drie keer zoveel vruchten als geleisuiker.

