

Composta di kiwi

Pura energia senza glutine.

Riscoprite il piacere del fai-da-te con la ricetta di questa golosa composta da preparare in casa.



In questa composta, la buccia e la pectina della mela, e i piccoli semi contenuti nei kiwi facilitano il transito intestinale delle feci. Se avete un **intestino "pigro"**, **provate a consumare questa confettura a colazione**, riscaldandola leggermente e accompagnandola a una tazza di infuso di malva (pianta ricca di mucillagini).

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 15 minuti + 30 minuti di cottura

Ingredienti

(per 2 vasetti da 250g cad.)

600 g di kiwi Passo dopo Passo

2 mele Passo dopo Passo (non trattate)

4 cucchiaini di zucchero grezzo di canna Despar

1 cucchiaio di succo di limone Despar

Acqua q.b.

Procedimento

1. Sbucciare i kiwi e tagliarli a pezzettini. Metterli a cuocere con lo zucchero di canna, la polpa di mela grattugiata mantenendo la buccia e il cucchiaio di succo di limone, che serve per evitare che la frutta si ossidi.
2. Cuocere per circa 30 minuti a fuoco lentissimo mescolando e aggiungendo acqua qualora dovesse asciugare troppo.
3. Trascorso il tempo, verificare la densità della confettura versando un cucchiaio di prodotto su un piattino e, se troppo liquida, lasciare rapprendere continuando la cottura.
4. Nel frattempo, sterilizzare i vasetti e i coperchi lasciandoli bollire per circa 30 minuti.
5. Riempire i vasetti con la marmellata ancora bollente e chiudere con il coperchio. Capovolgere i vasetti e lasciare raffreddare. Se non si procede alla sterilizzazione dei vasetti, la composta si conserva in frigorifero per circa una settimana.