



Marmellata di melagrana fatta in casa, senza zucchero

INGREDIENTI

- 8 **melograni Wonderful di Sicilia**
- 3 cucchiaini di **stevia base**
- 3 mele da usare come addensante

Guarda la video ricetta per fare la marmellata fatta in casa con gli avanzi da estrattore:

<https://youtu.be/o5Z035UHktg>

PROCEDIMENTO

- 1) Sgrana i melograni utilizzando l'apposito **sgranatore pratico togli arilli**.
- 2) Inserisci i grani (arilli) del melograno nell'**estrattore** in modo da ricavarne il succo.
- 3) In una pentola a bordo alto, unisci: il succo di melagrana, 3 cucchiaini di stevia e le 3 mele tagliate a tocchetti piccoli.
- 4) Porta a bollitura il tutto e lascia cuocere per 25 minuti mescolando spesso con un mestolo di legno.
- 5) Sterilizza i vasetti per 30 secondi in acqua bollente.
- 6) Riempi i vasetti con la marmellata ancora bollente, lasciando circa 1 cm libero in alto.
- 7) Chiudi i vasetti e disponili capovolti su di un piano. In questo modo si formerà il sottovuoto.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

La marmellata di **melagrana** è una conserva di colore **rosso rubino**, dal sapore dolce, intenso e **leggermente acidulo**.

E' una rarità da trovare; una ricetta insolita, però **molto semplice da preparare in casa;** è ottima da spalmare sul pane integrale e renderà la vostra colazione speciale.

Nella nostra preparazione abbiamo sostituito lo zucchero tradizionale con la **stevia**, un dolcificante di origine vegetale, privo di calorie che può essere utilizzato anche da chi soffre di diabete.

Al posto della classica bustina di addensante, abbiamo utilizzato le mele, "sfruttando" la **pectina naturale** in essa contenuta; "donando" in questa maniera anche una maggiore consistenza.

Otterremo una **marmellata "light"** (leggera) che potremmo utilizzare senza problemi anche nel caso di diete ipocaloriche.

Per la conservazione, visto l'**alto contenuto di antiossidanti**, possiamo evitare la pastorizzazione, è infatti sufficiente, una volta riempiti i vasetti, capovolgerli a testa in giù per creare il **sottovuoto**. Una volta raffreddati, riponi i vasetti in luogo fresco e asciutto.