

مربای کیوی بدون قند

مواد لازم:

کیوی	1 کیلوگرم
شیرین کننده رژیمی کامو-ر	1 پیمانه
جوهر لیمو	1 قاشق سوپخوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه :

1- کیوی‌ها را شسته و پوست آن را به صورت نازک با چاقو بکنید و سر و ته آن را نیز بزنید. سپس هرکدام را به قطر یک سانتی‌متر حلقه حلقه کنید.

2- در یک قابلمه استیل یا لعابی، حدود یک استکان آب بریزید و مقدار 1 پیمانه شیرین کننده را اضافه کنید و روی حرارت ملایم اجاق‌گاز قرار دهید و مرتب هم بزنید تا شکر در آب حل شود. پس از حل شدن شکر، حرارت دادن را ادامه دهید تا شیر جوشیده و قوام آید.

3- کیوی‌های حلقه‌حلقه‌شده را داخل شیر بریزید و کمی حرارت دهید. سپس جوهر لیمو را به همراه وانیل به آن اضافه کنید.

4- توجه داشته باشید که این مربا نباید زیاد بجوشد زیرا بافت کیوی نرم بوده و به سرعت له می‌شود. بنابراین با اولین جوش، زیر اجاق‌گاز را خاموش کنید و پس از سرد شدن، داخل شیشه بریزید.

نکته 1- به دلیل آنکه کیوی پس از جوشیدن، رنگ اصلی خود را از دست می‌دهد، می‌توانید از رنگ سبز خوراکی مخصوص غذا استفاده کنید. این رنگ به صورت محلول در آب بوده یا به صورت پودری است که می‌توانید مقدار خیلی کمی از آن را در یک قاشق سوپخوری آب حل کرده و سپس به مربا اضافه کنید.

نکته 2- با توجه به اینکه رنگ مخصوص غذا معمولا خیلی غلیظ است، ابتدا یکی دو قطره از آن را در مربا بریزید و هم بزنید، اگر کافی نبود، دوباره کمی دیگر اضافه کنید تا رنگ مربا به صورت دلخواه

درآید.

نکته 3- به جای وانیل از هل یا کمی گلاب نیز می‌توانید استفاده کنید.