

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КУРСА «ВАРЕНЬЕ БЕЗ САХАРА!»

На чём рисовать

Посуда: стальная кастрюля с толстым дном, лопатка для помешивания, доска для нарезки фруктов, венчик.

Чем рисовать

Продукты:

1 манго (бразильский подойдет, желательно, помягче). По весу примерно 400-450 гр. неочищенный плод;

1 лайм (примерно 90-100 гр.);

300 гр. клубники замороженной;

15 гр. пектина (167), если нет пектина, возьмите пару зелёных плотных яблок;

сахарозаменитель "фитпарад" или "стевия" 15 гр.