



## Γρήγορη μαρμελάδα κατ/νων φρούτων

**Μερίδες:** 8-10 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 10-15 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής :** 1 ώρα

### Υλικά:

600 γρ. κατ/να φρούτα του δάσους

100 γρ. maple syrup

2 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμονιού

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Βάζουμε τα κατ/να φρούτα, το maple syrup και το χυμό σε κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 10-12 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Όταν μελώσουν τα φρούτα και πήξει η σάλτσα τους, αποσύρουμε από τη φωτιά.
- 2) Παράλληλα αποστειρώνουμε τα βάζα. Πλένουμε πολύ καλά τα βάζα και τα βάζουμε στον φούρνο πάνω σε μια σχάρα στους 100 στον αέρα για 10-15 λεπτά. Όταν ζεσταθούν τα βγάζουμε και βάζουμε την μαρμελάδα όσο είναι ακόμη καυτή.
- 3) Και μεταφέρουμε σε καθαρά και αποστειρωμένα βάζα. Γεμίζουμε το βάζο μέχρι απάνω, σφραγίζουμε και το αναποδογυρίζουμε. Αφήνουμε να κρυώσει καλά και φυλάμε στο ψυγείο.