

Orange marmelade

Ingredienser til ca. 4 glas

5 øko. tyndskallede appelsiner
1 øko. citron
ca. 450 g. øko. rørsukker
4 spsk. brun farin
1 tsk. citronsyre
2 tsk. rød Melatin
1 hætteglas Atamon
7 dl. vand

Fremgangsmåde:

Appelsiner og citron "vaskes" udenpå og skæres i både og derefter i tynde skiver. Fjern eventuelle kerner fra frugterne.

Frugterne lægges i en gryde, overhældes med 7 dl. vand og stilles til næste dag.

Kog citrusmassen i gryden under låg i ca. 20 min.

Tilsæt ca. 450 g. rørsukker (afhænger lidt af appelsinernes sødme) og 4 spsk. brun farin (for at få en gylden farve og rund smag). Derefter tilsættes 1 tsk. citronsyre. Rør rundt og lad massen simre i ca. 30 min. uden låg (mindre varme)

Tilsæt 2 tsk. rød Melatin og kog massen op i 2. min.

Som konservering hældes et hætteglas Atamon i. Nu er marmeladen klar til at blive hældt på varme atamonskyllede glas.

Kommentarer:

Er man diabetiker kan man erstatte 300 g. af suktermængden med sødemiddel.

Hvis man skal lave en større portion er hovedreglen at der skal benyttes ca. 1 l. vand pr. halve kg. frugt.

Man kan også erstatte lidt appelsin med grapefrugt.



Layout, tekst, foto: Janne Aarre 2009 www.golfognatur.dk

Velbekomme