

Les confitures ou les tartines sucrées

- Pour vos confitures afin de limiter le sucre : utilisez le gélifiant Agar-Agar
- Les marmelades sont à préférer pour les GAPS sucrées au miel.
- Congelez vos compotes ou marmelades pour les avoir fraîches (les sortir la veille au soir)

Les gelées de fruits ou confiture mixée.

- 1l de jus de fruits sucrés (abricots- pommes – poires – mirabelles, prunes sucrées...)
- 4 gr d'Agar Agar (gélifiant)
- Facultatif : 250 gr de Rapadura ou Mascobado ou du miel pour sucrer

Cuire les fruits frais ou achetés congelés avec ou sans sucre. Mixer le tout pour obtenir une préparation très fluide. Vous pouvez aussi prendre du jus en bouteille bio et sans sucre.

Délayez dans de l'eau froide les 4 gr d'Agar-Agar et versez le liquide en mélangeant directement et énergiquement avec un fouet. Continuez à mélanger en laissant cuire à gros bouillons pendant 10 min.

Versez la gelée dans des pots bien lavés à l'eau bouillante avec des couvercles bien nettoyés aussi à l'eau bouillante et bien essuyés. Fermez directement le pot avec son couvercle et laissez refroidir. La gelée sera solidifiée une fois refroidie et pas avant.

Se consomme en dessert avec une glace en accompagnement ou sur un cake ...

Ou bien comme confiture sur le pain