



Marmellata fatta in casa con gli avanzi da estrattore

INGREDIENTI

- 600 gr di avanzi da estrattore
- 1 cucchiaino di **stevia**.

PROCEDIMENTO

- 1) Metti gli avanzi da **estrattore di succo** in una **padella**.
- 2) Aggiungi il cucchiaino di **stevia**.
- 3) Porta lentamente a bollore (fuoco fiamma bassa).
- 4) Per mettere in conserva la marmellata, sterilizza i vasetti per 30 secondi in acqua bollente.
- 5) Scola bene i vasetti e riempi di marmellata ancora bollente.
- 6) Chiudi in modo ermetico i vasetti. Mettiti in acqua bollente per 30 minuti in modo da pastorizzarli.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

La **marmellata fatta in casa con gli avanzi da estrattore**, oltre ad essere buonissima, è anche **un'idea creativa e pratica** per recuperare gli scarti di fibre dopo l'estrazione del succo. In questo modo hai la possibilità di **conservare la freschezza e la bontà** della frutta fresca per tutto l'anno.

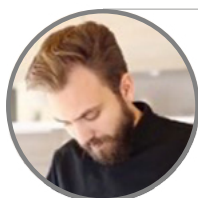
Un **alimento sano**, ideale per cominciare al meglio la giornata o per preparare la merenda dei bambini. E' infatti privo di conservanti, addensanti, zuccheri raffinati; ingredienti molto presenti invece nelle etichette dei prodotti industriali.

Con questo tipo di marmellata hai un buonissimo apporto di fibra che ti aiuta a **migliorare la funzionalità dell'intestino**, ma non solo, ti aiuta nella **riduzione del colesterolo cattivo**, della **glicemia** (visto l'utilizzo della stevia) e dell'**incidenza di malattie gastrointestinali**.

La fibra, infine, è anche **fondamentale per perdere peso** perché induce un senso di sazietà.



La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
<https://youtu.be/o5Z035UHktg>



Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.