

# HAPPY HOUR HEALTHY HOUR

APERITIVO IN FARMACIA



## RICETTA

### MARMELLATA DI FRUTTA FRESCA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

#### *Ingredienti*

- 1 kg di frutta matura
- 1 mela ogni 500 gr di frutta
- Radice di zenzero fresca (a piacere)
- Polvere di cannella (a piacere)
- Scorza di arancia e di limone bio (a piacere)
- Succo di limone (a piacere)

#### *Procedimento:*

- 1 Iniziate lavando accuratamente la frutta prescelta ed asciugandola. Se avete a disposizione della frutta biologica, potrete decidere di non sbucciarla. Tagliatela a tocchetti e lasciatela a macerare almeno per un'ora in una ciotola, dopo averla irrorata con alcuni cucchiaini di succo di limone. Il succo di limone è necessario per fare in modo che la mela non si annerisca nell'attesa.
- 2 La frutta dovrebbe aver liberato un po' del proprio succo durante la macerazione. Potrete dunque versarla in pentola e lasciarla cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti, aggiungendo nel frattempo la cannella in polvere, se desiderate arricchire di sapore la vostra marmellata, la radice di zenzero sbucciata e grattugiata, la scorza degli agrumi e mezzo bicchiere d'acqua per facilitare la cottura.
- 3 Mescolate di tanto in tanto con un cucchiaino di legno e, arrivati al termine della cottura della frutta, utilizzate un frullatore ad immersione se volete ottenere una marmellata dalla consistenza più omogenea, senza pezzi di frutta. Versate la marmellata ancora bollente direttamente nei barattoli e chiudeteli immediatamente.