



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



POMPOENCONFITUUR



Ingrediënten (voor 6 potjes confituur):

- 1 kg stukjes mango (diepvries)
- 1 kg pompoenblokjes
- 250 g zoetstof, zoetkracht 1:1
- 4 g agar-agar

Bereidingswijze:

- Schil de mango's, verwijder de pit en snij ze in grote stukken of maak gebruik van diepvriesmango.
- Schil de pompoen en snij eveneens in grote stukken.
- Doe de mango- en pompoenstukken in een grote pot en voeg hierbij de zoetstof.
- Laat het geheel gaarkoken samen met de agar agar en roer het geheel goed door.
- Mix de confituur tot een gladde massa en verdeel in 6 glazen potjes.
- Draai de deksels stevig vast op de potjes en zet ze omgekeerd.
- Laat ze omgekeerd afkoelen en bewaar ze in een koelkast of koele berging.
- De confituur is op deze manier gedurende 1 jaar houdbaar.