

Composta di Frutta mista e Zenzero



Ingredienti:

1kg di Frutta mista (mele, fragole, banana, kiwi, pere, pesche)

1 Limone

500 gr di Zucchero

6 gr di Zenzero fresco

4 cucchiaini d'Acqua

120 gr IFIB

PREPARAZIONE:

Lavare sbucciare e tagliare a tocchetti la frutta. Trasferirla in pentola ed aggiungere l'acqua, lo zucchero, il succo di limone ed IFIB. Mescolare bene, coprire con MCS, portare a bollore a fiamma bassa, una volta raggiunto il bollore proseguire la cottura per 20 min.

Frullare in immersione, aggiungere lo zenzero grattugiato, coprire con MCS e proseguire la cottura per 5 min. invasare appena terminata la cottura.

L.V.