

Bramen-appeljam

Bron: Allerhande 2 2013



🍽 ontbijt

👤 4 stuks

🕒 30 min 30 min

Ingrediënten

3 friszoete appels (bijv. Elstars)

600 g diepvriesbramen

500 g geleisuiker speciaal

Materialen

3 of 4 schone glazen potten met deksel.

Voedingswaarden

(per stuk)

Energie: 630 kcal

Eiwit: 2 g

Vet: 2 g

Koolhydraten: 147 g

Bereiden

STAP 1 Schil de appels en snij ze in vier stukjes. Snij de klokhuizen eruit. Snij 6 stukken appel in smalle stukjes. Maak de andere 6 stukken appel klein met de grote gaten van een rasp.

STAP 2 Doe de appelstukjes, de appelrasp en de bramen in een grote pan. Doe de geleisuiker erbij en roer alles goed door elkaar.

STAP 3 Zet de pan op middelhoog vuur en roer net zo lang tot de jam begint te borrelen. Laat de jam 1 minuut koken.

STAP 4 Doe ovenwanten aan en haal de pan van het vuur. En zet de pan op een onderzetter. Wacht ongeveer 5 minuten en roer dan nog een keertje door de jam.

STAP 5 Zet de glazen opbergpotten op de theedoek. Vul ze helemaal tot bovenaan met de jam. Let op, de jam is heel heet! Doe de deksels erop en zet de potten op hun kop. Zo gaat het beetje lucht dat nog in de potten zit door de hele jam heen en kun je de jam lang bewaren.

STAP 6 Dan laat je de jam helemaal koud worden. Daarna plak je een etiket op de potten met de datum en 'bramen-appeljam' erop. Of je naam!

TIP

Je kunt ook lege potten van bijvoorbeeld groenten gebruiken, met een deksel die je erop schroeft. Die moet je dan wel even sparen.