





Pruimenconfituur zonder suiker

Ingrediënten:

-  1 kilo rijpe pruimen, ontpit en in stukjes gesneden
-  1 eetlepel citroensap
-  1/2 kopje honing
-  1/4 kopje water

Bereiding:

1. Doe de pruimen, citroensap, honing en water in een middelgrote pan.
2. Breng het mengsel aan de kook op hoog vuur en roer regelmatig.
3. Draai het vuur laag en laat het mengsel ongeveer 30-40 minuten sudderen, totdat het dik is geworden en de pruimen zacht zijn.
4. Haal de pan van het vuur en laat de jam een paar minuten afkoelen.
5. Pureer de jam met een staafmixer of in een blender tot de gewenste consistentie.
6. Giet de jam in gesteriliseerde potten en laat het afkoelen. Bewaar de jam in de koelkast.
7. Dit recept is een geweldige manier om kinderen te leren hoe ze hun eigen jam kunnen maken zonder suiker toe te voegen. Het is ook een geweldige manier om kinderen kennis te laten maken met de zoete en zure smaak van pruimen. Deze jam kan worden gebruikt als smeersel op toast, als topping op yoghurt of ijs, of als vulling voor taarten en gebak.