

# Confettura di ribes e prugne con meno calorie

circa 5 bicchiere da 2 dl



facile

Fino a 40 Min.



## Ingredienti:

### per la confettura:

700 g di ribes rossi (mondati)  
300 g di prugne (denocciolate)  
1 busta di Zucchero gelificante  
con dolcificanti alla Stevia Dr.  
Oetker

## 1 Preliminari:

Lavare i ribes, staccarli dal gambo e pesarne 700 g. Lavare le prugne, snocciolarle, sminuzzarle e pesarne 300 g.

## 2 Preparazione:

Mescolare bene la frutta con lo zucchero gelificante in una pentola grande. Portare a ebollizione e **far bollire per almeno 3 minuti**, sempre **continuando a mescolare**. Se necessario, schiumare il composto di frutta e riempire subito fino al bordo i barattoli preparati in precedenza. Chiuderli con tappo a vite, capovolgere subito e lasciare riposare circa 5 min. con il coperchio rivolto verso il basso.