

## **Pæresyltetøy / eplesyltetøy m/fruktose**

Skrevet av Lene i Fredrikstad  
torsdag 02. oktober 2003 23:00 -

---

## **Pæresyltetøy / eplesyltetøy m/fruktose**

Pærene mine er veldig søte og jeg innbiller meg at fruktose er sunnere enn sukker. Oppskriften er som følgende:

Vask ca. tre store syltetøyglass og sett dem og lokkene i stekeovnen på 100 grader i minst 10 minutter.

2 kg rent pærekjøtt i biter koker med 3-5 dl. vann og  
1 ss sitronsaft  
til de er møre (10-15 min). Mos lett med en potetmoser, eller ikke - alt etter ønske om konsistens.

Bland 75 gram fruktose  
1 pose Certo syltepulver  
1/2 ts c-vitaminpulver  
1 ts Atamon-pulver

Ta kjelen av platen og rør i Certo/fruktose osv.- blandingen. Fyll glassene fulle, la avkjøle oppned. Du ser om lokkene har blitt dratt inn (ned) at lokket er helt tett. Dette syltetøyet som kan spises med god samvittighet, holder i over ett år.

Til eplesyltetøy (som fra naturen av er syrligere) bruker jeg dobbelt så mye fruktose (altså 150 gram pr. 2 kg. frukt) og hopper over sitronsaften - ellers samme oppskrift. Men dette er en smakssak.

I fjor laget jeg mange forskjellige syltetøyvarianter uten hvitt sukker (suketter, flytende hermesetas, fruktose). Med og uten Atamon. Varianten med Atamon og bare litt fruktose gikk av med smaksseieren. Men alle sammen holdt seg glimrende gjennom vinteren - og helt til nå.

[Originaltråden](#)