

## Варенье из фейхоа без варки

Категория: [Выпечка и десерты](#)

Автор: Kosshechka

Фейхоа богато йодом, витамином С, и антиоксидантами. Пользу фейхоа сложно переоценить. Но чтобы получить полезные вещества в полной мере, его нужно есть в сыром виде и вместе со шкуркой. Поделюсь с вами простым рецептом вкусного варенья из фейхоа, в котором сохраняется вся польза.

### Пошаговый рецепт как приготовить варенье из фейхоа с фотографиями

Нам понадобятся:

1 кг фейхоа

2 стакана сахара

 Пошаговый рецепт как приготовить варенье из фейхоа с фотографиями

Фейхоа промойте и переберите. Отрежьте от каждого плода соцветие.

 Пошаговый рецепт как приготовить варенье из фейхоа с фотографиями

Если вы будете измельчать фейхоа в мясорубке то можно оставить их целыми. У меня ягод не много, поэтому я просто измельчаю их блендером.

 Пошаговый рецепт как приготовить варенье из фейхоа с фотографиями

К пюре из фейхоа добавляем сахар и хорошенько перемешиваем до получения однородной массы.

Вместо сахара можно использовать мёд, тогда варенье станет еще полезнее.

 Пошаговый рецепт как приготовить варенье из фейхоа с фотографиями

Переложите варенье из фейхоа в банку и храните в холодильнике. Не пугайтесь, когда сверху варенье немного потемнеет. Ведь фейхоа богато йодом!

 Пошаговый рецепт как приготовить варенье из фейхоа с фотографиями

Можно сделать бутерброды с вареньем из фейхоа, или разбавив его водой получить вкусный нектар. Приятно аппетита!





[www.mamin-sekret.ru](http://www.mamin-sekret.ru)