Если в вашей семье все сладкоежки, то наверняка хочется баловать родных не только вкусными, но и полезными лакомствами. Мармелад из облепихи понравится всем своим необычно приятным ароматом и интересным вкусом. Он имеет яркий солнечный цвет и сможет поднять настроение даже в самую пасмурную погоду.

А еще не стоит переживать за свою фигуру, ведь одним из главных условий приготовления мармелада является желирующее вещество: желатин, пектин или агар агар, что в свою очередь делают любимый продукт низкокалорийным.

**Мармелад из облепихи**

**Время приготовления**: 2 часа

**Количество порций**: 30 порций

 **Энергетическая ценность**

* калории - 19,7 калорий;
* жиры - 0,8 грамм;
* белки - 1,86 грамм;
* углеводы - 1,1 грамм.

**Ингредиенты**

* Облепиха - 700 г;
* Сахар - 750 г;
* Вода - 450 мл;
* Желатин - 40 г.

**Пошаговое приготовление**

1. Облепиху нужно хорошо промыть и дать полностью стечь воде.
2. В кастрюлю налить воду, добавить сахар и проварить 5 минут.
3. Затем туда отправить просохшую облепиху. Довести до кипения и варить 45 минут.
4. В это время желатин залить холодной водой. Оставить на 20 минут набухнуть.
5. Облепиху снять с огня и когда немного остынет протереть через довольно мелкое сито.
6. Получившуюся массу опять поставить на огонь. Когда закипит, бросить набухший желатин, выключить плиту и хорошо размешать мармеладную массу.
7. Еще горячим разлить в подходящие формочки и отправить в холодильник на 30 - 40 минут.
8. Перед подачей на стол посыпать сахаром или сахарной пудрой.

**Мармелад из облепихи с агар агаром**

**Время приготовления**: 3 часа

**Количество порций**: 25 порций

**Энергетическая ценность**

* калории - 18,0 калорий;
* жиры - 0,6 грамм;
* белки - 0,8 грамм;
* углеводы - 0,9 грамм.

**Ингредиенты**

* Облепиха - 350 г;
* Сахар - 250 г;
* Вода - 100 мл;
* Агар агар - 15 г.

**Пошаговое приготовление**

1. Облепиху промыть, залить  водой и проварить около 20 минут, пока ягода не станем мягкой.
2. Далее вместе с водой хорошенько пробить блендером. Пропустить через мелкое сито.
3. Всыпать весь сахар и если пюре уже остыло, то можно его слегка прогреть, для того, чтобы сахар полностью растворился.
4. В горячую массу бросить агар агар, размешать и оставить на 30 минут для набухания.
5. Затем будущий мармелад проварить 5 минут. Разлить в подходящие формы и ставить для стабилизации, примерно на 2 часа.
6. Готовый продукт хранить в холодильнике.

 По предложенных выше рецептах приготовить домашний мармелад не так уж и сложно. А полученный результат будет стоить ваших трудов.

Когда домашние попробуют сладкое лакомство, приготовленное вашими руками, то больше никогда не захотят покупать его в магазине.