

# Ketchup veloce in 2 minuti

## Ketchup veloce in 2 minuti

Questo ketchup veloce è pronto in soli 2 minuti, devi solo mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola! Non ha esattamente il sapore del ketchup acquistato in negozio, ma è lo stesso delizioso e buono per la tua salute, per di più tutti gli ingredienti sono davvero facili da reperire e non richiede cottura.

Molti genitori usano il ketchup per convincere i loro figli a mangiare verdure, ma il ketchup è pieno di zucchero raffinato, quindi non è il cibo più sano del pianeta.

Non devi rinunciare ai tuoi cibi preferiti per essere in salute, trova solo alternative più sane, le adorerai!

Tempo di prep.: 2 minuti   Tempo totale: 2 minuti

## Ingredienti

- 1 tazza di concentrato di pomodoro (270 g)
- 4 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1 cucchiaino di origano
- Sale marino qb (facoltativo)

## Istruzioni

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola.

Prova il ketchup casalingo e regola gli ingredienti a tuo piacere.