

JABLKA SE ZĀ•ZVOREM

NedĀ›le, 28 Ānor 2021

Na pĀ™-pravu tohoto elixĀ-ru zdravĀ- si nachystejte jablka, kousek zĀ›zvoru, cukr a citrĀ›n. MnoĀ›stvĀ- zĀ›zvoru musĀ-te upravit podle svĀ› chuti. Pokud vĀ›m jeho vĀ›rznĀ› nevdĀ-, klidnĀ› pĀ™idejte, v opaĀ›nĀ›m pĀ™-padĀ› ho nastrouhejte mnoĀ›stvĀ-. Do smĀ›si je fajn i naklĀ›danĀ› ananas, kterĀ› celkovou chuĀ› jeĀ›tĀ› vĀ›ce ozvlĀ›Ā›tnĀ-. Obejdete se ale i bez nĀ›ho - ho v adekvĀ›tnĀ-m mnoĀ›stvĀ- nahradit jablky.

ZĀ›zvor pochĀ›zĀ- z Asie, kde se vyskytuje v tropickĀ›ch dĀ›unglĀ›ch. Je to Ā›lutĀ› kvetoucĀ- rostlina vysokĀ› 1,5 m. MĀ› typickou Ā›tiplavou chuĀ›, kterou zpĀ›sobujĀ- esenciĀ›lnĀ- oleje v nĀ›m obsaĀ›enĀ›. V lidovĀ›m lĀ›itelstvĀ- se zĀ›zvor doporuĀ›uje pĀ™i Ā›aludeĀ›nĀ›ch potĀ›Ā›ch, tĀ›hotenskĀ› nevolnosti a nemocech z nachlazenĀ-. PomĀ›hĀ› sniĀ›ovat hladinu cholesterolu a stimuluje vyluĀ›ovĀ›nĀ- Ā›luĀ›e.

Ingredience:

1 kg
oĀ›Ā›nĀ›ch jablek

750 g
cukru

3 Ā› 4
cm zĀ›zvoru

1
citrĀ›n

1
plechovka ananasu

JablĀ›ka oloupejte, vykrĀ›jete nedokonalosti a nakrĀ›jte na kostiĀ›ky. OĀ›istĀ›te zĀ›zvor, s loupĀ›nĀ›m slupky si nejlĀ›pe poradĀ- obyĀ›ejnĀ› Ā›ajovĀ› lĀ›iĀ›ka. Jablka krĀ›tce povaĀ™te do zmĀ›knutĀ-, pak pĀ™ihoĀ›te ananas z pixly. Pokud nepĀ™idĀ›vĀ›te ananas, nahraĀ›te jeho mnoĀ›stvĀ- jablky a pĀ™idejte trochu vody, kterĀ› nahradĀ- Ā›Ā›vu z ananasovĀ›ho kompotu. ZmĀ›klĀ› jablĀ›ka (plus ananas) plus zĀ›zvor, rozmixujte tyĀ›ovĀ›m mixĀ›rem, pĀ™idejte citrĀ›novou Ā›Ā›vu a cukr. SmĀ›s vaĀ™te na mĀ›rnĀ›m ohni, dokud nezhoustne. MĀ› to bĀ›t i hodinu. Ale pokud se vĀ›m s tĀ›m nechce tak dlouho mĀ›chat, pĀ™idejte do ingrediencĀ- gelfix 3plus1. NĀ›vod je na pytlĀ›ku. A pak to mĀ›jte hned...HorkĀ› ihned nalijte do pĀ™ipravenĀ›ch sklenic, zavĀ›kujte a otoĀ›te dnem vzhĀ›ru, nechte tak, dokud nevychladnou.

A je hotovo, pĀ™ejte vĀ›em dobrou chuĀ›!

ANDREA