

SUPER DĀ½EM Z BANĀ•NĀ®

ĀšterĀ½, 22 srpen 2017

Jak jsem slíbila, tak udĀ>lám. DĀ¾em jsem udĀ>lala, postup nafotila, a protoĀ¾e mnĀ> i mým známým super chutnal a je super levný (! - v našich krajích dĀ™íve neuvĀ>Ā™itelné), nabízím vám ho všem ke zhotovení. Jo, ještĀ> jsem zapomnĀ>la - je i super jednoduchý :-))), to se povede snad lautr kaĀ¾dĀ>mu...

Tak - co všechno budete potĀ™ebovat:

cca kilo oloupaných hodnĀ> zralých banánĀ™ - pĀ™ípadná Ā•erná místeĀ•ka vykrojte;

Ā¼elírovací cukr - já pouĀ¾ila ten 4 : 1 - zcela to staĀ•ilo, banánky jsou samy o sobĀ> velmi, velmi sladká záleĀ¼itost;

jednu limetku;

trochu citronové kyseliny

Postup:

banány nakrájejte na koleĀ•ka,

zalijte vodou, aby byly jakĀ¾tak ponoĀ™eny, a nechte vaĀ™it;

omyjte a oloupejte limetku, vyjmĀ>te jádérka, asi tak jeden dva zelené prouĀ¾ky z limetky dejte do hrnce k banánĀ™m, stejnĀ> tak i duĀ¾inu z limetky - pokud moĀ¾no bez bílého obalu...

Po chvíli pak prouĀ¾ky kĀ™y vyjmĀ>te, zavaĀ™enina by byla hoĀ™ká!

je docela fajn do zavaĀ™eniny pĀ™ihodit nĀ>jaké pevnĀ>jší ovoce - já pouĀ¾ila tĀ™i broskve

pĀ™ikládám i velmi jednoduchý návod, jak z broskví (nektarinek a podobného ovoce) Ā•istĀ> vyjmout pecku

pokud bude ovoce rozvařeno, rozmixujte, trochu odvařte vodu, a pak přimíchejte dle návodu želírovací cukr.

Použila jsem ten 4 : 1 - protože, jak říkám, banány jsou sladké a a, takže netřeba je moc přeslazovat.

A bude "kaš" hotová, přimíchejte dle návodu želírovací cukr a teď už jen opatrně ochutnávejte, případně trošičkou kyseliny citronové dolaďte; a už je dílo hotovo, takže &šup &šup s tím do skleniček.

Zalít, zavíkovat, otočit víčkem dolů a po zchladnutí uklidit...

Je to super na lívance, palačinky, na bábovku, do jogurtu... A - které dobré ovoce dnes koupíte za 19,- Kč kilo?

d@niela