

JABLKA SE ZĀ•ZVOREM

NedĀle, 28 Ānor 2021

Na pĀ-pravu tohoto elixĀ-ru zdravĀ- si nachystejte jablka, kousek zĀjzvoru, cukr a citrĀn. MnoĀstvĀ- zĀjzvoru musĀ-te upravit podle svĀ chuti. Pokud vĀjm jeho vĀ½raznĀj nevadĀ-, klidnĀj pĀidejte, v opaĀnĀm pĀ-padĀj ho nastrouhejte mnoĀstvĀ-. Do smĀsi je fajn i naklĀdanĀ½ ananas, kterĀ½ celkovou chuĀj jeĀjtĀj vĀ-ce ozvlĀjĀtnĀ-. Obejdete se ale i bez nĀ- ho v adekvĀjnĀ-m mnoĀstvĀ- nahradit jablky.

ZĀjzvor pochĀzĀ- z Asie, kde se vyskytuje v tropickĀ½ch dĀunglĀ-ch. Je to ĀlutĀj kvetoucĀ- rostlina vysokĀj 1,5 m. MĀj typickou Ātiplavou chuĀj, kterou zpĀsobujĀ- esenciĀjnĀ- oleje v nĀm obsaĀenĀ. V lidovĀm lĀitelstvĀ- se zĀjzvor doporuĀuje pĀi ĀaludeĀnĀ-ch potĀ-Ā½-ch, tĀhotenskĀ nevolnosti a nemocech z nachlazenĀ-. PomĀhĀj sniĀovat hladinu cholesterolu a stimuluje vyluĀovĀjnĀ- ĀluĀe.

Ingredience:

1 kg
oĀĀnĀ½ch jablek

750 g
cukru

3 Ā 4
cm zĀjzvoru

1
citrĀn

1
plechovka ananasu

JablĀka oloupejte, vykrĀjete nedokonalosti a nakrĀjete na kostiĀky. OĀistĀjte zĀjzvor, s loupĀjnĀm slupky si nejlĀpe poradĀ- obyĀejnĀj ĀajovĀj lĀiĀka. Jablka krĀjte povaĀte do zmĀknotĀ-, pak pĀihoĀte ananas z pixly. Pokud nepĀidĀjvĀjte ananas, nahraĀte jeho mnoĀstvĀ- jablky a pĀidejte trochu vody, kterĀj nahradĀ- ĀjĀjvu z ananasovĀho kompotu. ZmĀklĀj jablĀka (plus ananas) plus zĀjzvor, rozmixujte tyĀovĀ½m mixĀrem, pĀidejte citrĀnovou ĀjĀjvu a cukr. SmĀs vaĀte na mĀ-rnĀm ohni, dokud nezhoustne. MĀĀe to bĀ½t i hodinu. Ale pokud se vĀjm s tĀ-m nechce tak dlouho mĀ-chat, pĀidejte do ingrediencĀ- gelfix 3plus1. NĀjvod je na pytlĀku. A pak to mĀjte hned...HorkĀĀ ihned nalijte do pĀipravenĀ½ch sklenic, zavĀkujte a otoĀte dnem vzhĀru, nechte tak, dokud nevychladnou.

A je hotovo, pĀejte vĀjem dobrou chuĀj!

ANDREA