

JABLKA SE ZĀ•ZVOREM

NedĀ›le, 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 vĀjím jeho vĀ½raznĀj nevadĀ-, klidnĀ› pĀ™idejte, v opaĀnĀ©m pĀ™-padĀ› ho nastrouhejte mnoĀstvĀ-. Do smĀ›si je fajn i naklĀjdanĀ½ ananas, kterĀ½ celkovou chuĀ› jeĀjĀ› vĀ-ce ozvlĀjĀjtnĀ-. Obejdete se ale i bez nĀ- ho v adekvĀjtnĀ-m mnoĀstvĀ- nahradit jablky.

ZĀjzvor pochĀjzĀ- z Asie, kde se vyskytuje v tropickĀ½ch dĀunglĀ-ch. Je to ĀlutĀ› kvetoucĀ- rostlina vysokĀj 1,5 m. MĀj typickou Ājtiplavou chuĀ›, kterou zpĀ›sobujĀ- esenciĀjnĀ- oleje v nĀ›m obsaĀenĀ©. V lidovĀ©m lĀ©itelstvĀ- se zĀjzvor doporuĀuje pĀ™i ĀaludeĀnĀ-ch potĀ-Ā½-ch, tĀ›hotenskĀ© nevolnosti a nemocech z nachlazenĀ-. PomĀjĀj sniĀ¼ovat hladinu cholesterolu a stimuluje vyluĀovĀjnĀ- ĀluĀe.

Ingredience:

1 kg
oĀiĀjĀ›nĀ½ch jablek

750 g
cukru

3 Ā€ 4
cm zĀjzvoru

1
citrĀn

1
plechovka ananasu

JablĀka oloupejte, vykrĀjjejte nedokonalosti a nakrĀjjejte na kostiĀky. OĀistĀ›te zĀjzvor, s loupĀjnĀ-m slupky si nejlĀpe poradĀ- obyĀejnĀj ĀajovĀj lĀiĀka. Jablka krĀjťce povaĀ™te do zmĀ›knutĀ-, pak pĀ™ihoĀte ananas z pixly. Pokud nepĀ™idĀjvĀjte ananas, nahraĀte jeho mnoĀstvĀ- jablky a pĀ™idejte trochu vody, kterĀj nahradĀ- ĀjĀjĀjvu z ananasovĀ©ho kompotu. ZmĀ›klĀj jablĀka (plus ananas) plus zĀjzvor, rozmixujte tyĀovĀ½m mixĀrem, pĀ™idejte citrĀnovou ĀjĀjĀjvu a cukr. SmĀ›s vaĀ™te na mĀ-rnĀ©m ohni, dokud nezhoustne. MĀ-Ā¼e to bĀ½t i hodinu. Ale pokud se vĀjím s tĀ-m nechce tak dlouho mĀ-chat, pĀ™idejte do ingrediencĀ- gelfix 3plus1. NĀjvod je na pytlĀku. A pak to mĀjte hned...HorkĀ© ihned nalijte do pĀ™ipravenĀ½ch sklenic, zavĀ-Ākujte a otoĀte dnem vzhĀru, nechte tak, dokud nevychladnou.

A je hotovo, pĀ™ejú vĀjím dobrou chuĀ›!

ANDREA