

Kompot z owoców sezonowych.

(Przepis dzięki uprzejmości: www.kreaturakuchnia.blogspot.com)

Kompot to smaczny i zdrowy napój. Nie ma w nim sztucznych barwników ani środków konserwujących. Można bez obaw podawać go dzieciom zamiast soków w kartonach. Kompoty są bardzo pożywne - opierają się w dużej mierze na owocach, które są cennym źródłem witamin i składników odżywczych. Polecane są szczególnie w okresie jesienno - zimowym, gdyż rozgrzewają i mają właściwości lecznicze.

Pijmy kompoty! Poniżej prezentujemy ogólne zasady ich przygotowania.

Składniki:

- różne owoce sezonowe, np.: jabłka, śliwki, gruszki, truskawki, brzoskwinie, wiśnie, czereśnie, jeżyny, porzeczki, melony, morele, maliny, jagody itp.
- różne owoce suszone np.: jabłka, gruszki, śliwki, morele, czarne porzeczki, aronie, dzika róża itp. (opcjonalnie)
- zioła np.: mięta, lipa, rozmaryn, dziewanna itp. (opcjonalnie)
- przyprawy: goździki, cynamon, wanilia, imbir itp. (opcjonalnie)
- woda

Wykonanie:

Wybrane owoce myjemy i kroimy na mniejsze kawałki. W zależności od ich rodzaju dodatkowo wykrawamy gniazda nasienne oraz usuwamy pestki.

Dobieramy proporcje mając na uwadze ilość posiadanych owoców i/ lub to, ile chcemy ugotować kompotu: garnek napełniamy owocami do poziomu ok. $\frac{3}{4}$ i zalewamy wodą „po brzegi” (tak, aby nie kipiła). Gdy woda zaczyna wrzeć, dodajemy przyprawy lub zioła (opcjonalnie). Gotujemy pod przykryciem ok. 20 - 30 min. Nie dodawajmy cukru! W zależności od rodzaju wykorzystanych owoców kompot powinien być wystarczająco słodki ze względu na słodycz owoców. Jeżeli przyrządzamy go używając samych kwaśnych owoców (np.: malin czy wiśni), to ewentualnie dostadzamy miodem (najlepiej już w kubku, by miód nie stracił wartości odżywczych). Eksperymentujcie z łączeniem różnych owoców!

Bon appetit!



www.GdzieRodzić.info
Sprawdź! Wybierz! Oceń!



Kompot z jabłek, śliwek i gruszek.



Kompot z jabłek, moreli i śliwek, ze świeżą miętą.



Kompot z gruszek i melona.



www.GdzieRodzic.info
Sprawdź! Wybierz! Oceń!



Kompot z truskawek, wiśni, jeżyn, porzeczek białych i czarnych oraz brzoskwiń.



Kompot z jabłek, brzoskwiń i śliwek, ze świeżą miętą.