fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Kompot z czereśni bez cukru - przepis

Kompot czereśniowy możesz podać w dzbanku do obiadu albo rozlać do szklanek po ostudzeniu. W tej wersji wybieramy erytrytol z dopuszczonego przez autorkę wariantu ze słodzikiem. Nie dodajemy cukru, choć naturalne cukry z owoców pozostają w napoju.

Czas przygotowania: 40 minut i czas chłodzenia

Składniki

- 1 kg czereśni
- 1200 ml wody
- 80 g erytrytolu (wybrany słodzik z wariantu autorki)
- 30 ml soku z cytryny
- 3 goździki
- listki mięty do podania
- opcjonalnie kostki lodu do podania

Przygotowanie krok po kroku

1. Umyj czereśnie i usuń ogonki. Włóż do garnka, zalej wodą i zagotuj. Zmniejsz ogień, gotuj około 30 minut.

2. Dodaj erytrytol, sok z cytryny i goździki. Ostudź kompot. Do szklanek włóż kilka listków mięty i ewentualnie kilka kostek lodu, następnie wlej przestudzony napój.

Źródło przepisu: https://kukbuk.pl/przepisy/kompot-z-czeresni/