

شربت توت فرنگی؛ دلچسب و گوارا

یکی از میوه های خوشمزه و دوست داشتنی فصل بهار توت فرنگی است که در انواع دسرها، سالاد، کیک ها و یا به صورت مربا، مارمالاد و شربت استفاده می شود. این میوه خوش عطر و بو خواص زیادی برای سلامتی دارد، که در این زمینه می توان به افزایش سلامت قلب، کاهش فشار خون، کاهش خطر ابتلا به انواع [سرطان](#)، تقویت قوای جنسی مردان، درمان جوش صورت و . . . اشاره کرد.

نوشیدن شربت توت فرنگی با داشتن مواد مغذی مانند کلسیم، آهن، فیبر، پتاسیم، فسفر و آنتی اکسیدان، یک انتخاب عالی به شمار می رود.

این شربت طرز تهیه بسیار آسان و سریعی دارد و در کمترین زمان می توانید آن را آماده کنید.

مواد لازم:

<< آب: ۴ پیمانه

<< شکر: ۲ پیمانه

<< توت فرنگی: یک کیلو

<< اسانس توت فرنگی: ۲ قطره

طرز تهیه:

ابتدا توت فرنگی ها را شسته و خرد کنید و با ۴ پیمانه آب در یک قابلمه بریزید و روی حرارت به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. کف ایجاد شده در موقع پختن را از سطح آن جمع کنید تا شربت شما بد رنگ نشود.

وقتی که توت فرنگی ها کاملاً پخت قابلمه را از روی حرارت بردارید و بدون فشار دادن توت فرنگی ها محتوای قابلمه را از صافی رد کنید. بعد از صاف کردن توت فرنگی ها شکر را به شهد اضافه کنید و قابلمه را مجدداً روی حرارت قرار دهید و چند دقیقه تا زمان حل شدن شکر هم بزنید. دوباره کف سطح شربت را جدا کنید سپس اسانس توت فرنگی را اضافه کنید. برای جلوگیری از شکرک زدن کمی جوهر لیمو یا آب لیمو بریزید و مخلوط کنید، قابلمه را کنار بگذارید و بعد از خنک شدن در

ظرف مناسب بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

هنگام سرو، یک چهارم لیوان را شربت توت فرنگی بریزید و باقی را با آب سرد پر کنید. نوش جان