

# طرز تهیه شربت آلو زرد

**شربت آلو زرد** یکی از شربت های بسیار خوشمزه و ساده است که همان طور که مشخص است با آلو زرد تهیه می شود و بسیار تابستانی و شیک است.

شاید برای شما پیش بیاید که مقداری آلو زرد داشته باشید و دوست دارید با آن یک شربت یا مربا تهیه کنید. شربت آلو را می توانید با آلو زرد رسیده با هسته و یا بدون هسته تهیه کنید. آلو زرد یکی از میوه های تابستانی می باشد که زمانی که می رسد کمی ترش است ولی اگر خیلی رسیده باشد شیرین می شود.

آلو زرد را می توان یکی از بهترین منبع های **ویتامین A, C** دانست که فواید بسیار خوبی برای بدن دارد. شما می توانید با آلو زرد مربا، شربت و انواع اسموتی ها را تهیه کنید. آلو زرد برای بهبود دستگاه گوارش بسیار مناسب است و باعث سوخت و ساز بدن می شود و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند. آلو زرد کالری کمی دارد و خوردن آن در رژیم لاغری کاملاً بی ضرر است و باعث می شود مدت زمان بیشتری سیر باشد.

## مواد لازم برای تهیه شربت آلو زرد

- آلو زرد ۲ کیلوگرم
- شکر ۱ کیلوگرم
- آب ۲ تا ۳ پیمانه

طرز تهیه **شربت آلو زرد خانگی بسیار خوشمزه و تابستانی**

مرکز مشاوره  
**حال خوب**

دکتر کبری درویش پیشه

پامجوز سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران  
بابتش از ۳۰ سال سابقه مشاوره در دبیرستان های قزوین

مدرس دانشگاه

مولف کتاب های

جامعه شناسی خانواده

روان شناسی رشد

مهارت های ارتباطی و ارتباطات انسانی

مبانی شناخت جامعه و هنر

قزوین خیابان شهید بابایی کوچه ۳۵

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

## مرحله اول: آماده سازی

آلو ها را خوب بشورید و با دستمال خشک کنید و اگر آلو ها دم دارند آن را بگیرید. می توانید در این مرحله هسته آلو را خارج کنید و یا با هسته این شربت را تهیه کنید ولی با هسته موقع صاف کردن کمی کار مشکل می باشد. این کاملاً به سلیقه و راحتی شما بستگی دارد.

## مرحله دوم: پخت آلو

در ادامه آلو ها را بدون افزودن آب داخل یک قابلمه بریزید و روی شعله متوسط قرار دهید و اجازه دهید تا نرم شود. وقتی نرم شد باید با پشت قاشق یا گوشتکوب فشار دهید تا حسابی پخته و آب بی اندازد. دقت کنید آلو فقط باید با آبی که از خود پس می دهد پخته و نرم شود. برای ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بگذارید روی حرارت بماند.

## مرحله سوم: صاف کردن

آلو ها را داخل یک صافی ریخته و زیر صافی یک قابلمه یا کاسه قرار

دهید. حالا فشار دهید تا خوب عصاره گیری شود. آب و شکر را داخل قابلمه ریخته و روی حرارت قرار دهید تا شکر داخل آب ذوب شود، بهتر است هم نزنید و اجازه دهید تا خوب شکر با جوشیدن حل شود.

## مرحله چهارم: تهیه شربت آلو زرد

وقتی شکر ذوب شد نوبت اضافه کردن آلو صاف شده می باشد، برای نیم ساعت بگذارید تا شربت بجوشد و در حین جوشیدن بهتر است کف روی شربت را بگیرد و بگذارید تا شربت قوام پیدا کند و بعد داخل شیشه تمیز ریخته و برای ۶ ماه تا یکسال در یخچال ماندگاری دارد. نوش جان