

کمپوت سیب بدون شکر درست کنیم

کمپوت سیب بدون شکر یکی از روش های تهیه کمپوت سیب است که می توانید شیرین کننده های دیگر مانند عسل را جایگزین شکر نماید. در این صورت کمپوت مقوی تری را تهیه خواهید نمود.

مصرف کمپوت سیب بهترین نوع استفاده از خواص سیب است که به عنوان یک خوراکی فیبر دار از یبوست جلوگیری می نماید. همچنین سیب دارای خواص بسیاری است که تهیه کمپوت آن می توانید برای کودکان و سالمندان میان وعده مقوی و سالمی تهیه نمایید.

مواد لازم برای تهیه کمپوت سیب بدون شکر

- سیب 8 عدد
- آب 4 پیمانه
- عسل 6 ق غذا خوری
- وانیل نصف ق چای خوری
- زعفران دم کرده 1 ق غذا خوری
- آب لیمو ترش نصف ق چای خوری

طرز تهیه کمپوت سیب بدون شکر با عسل و وانیل با ماندگاری بالا

مرحله اول: آماده سازی سیب

برای تهیه کمپوت سیب بدون شکر ابتدا سیب ها را بشویید و آبکشی نمایید. سپس سیب ها را پوست بگیرید. سیب ها را به صورت قطعات درشت خرد نمایید. از ریز کردن سیب ها خودداری نمایید. زیرا پس از پخته شدن له خواهند شد. بهترین نوع برش سیب برای کمپوت چهار قاچ کردن آن است. پس از آن دانه های سیب را کاملاً جدا نمایید.

مرحله دوم: افزودن عسل و لیمو ترش

سپس آب را در قابلمه ای بریزید. قابلمه را روی شعله قرار دهید. پس از جوش آمدن آب عسل و آب لیمو ترش تازه را به آب بیافزایید. آب را هم بزنید تا عسل به خوبی با آب ترکیب شود.

مرحله سوم: افزودن وانیل و زعفران

پس از آنکه چند دقیقه ای آب جوشید و به قوام نسبی رسید. سیب های برش داده را به آن اضافه نمایید. پس از نرم شدن سیب ها آب کمپوت نیز به قوام لازم رسیده است. اکنون باید وانیل و زعفران دم کرده را به کمپوت اضافه نمایید. سپس شعله را خاموش کنید و اجازه دهید کمپوت در دمای محیط خنک شود.

مرحله چهارم: به غلظت رساندن شربت

توجه نمایید در صورتی که سیب ها پخته و نرم شدند. اما هنوز شربت کمپوت به غلظت لازم نرسیده بود. سیب ها را از آن خارج کنید. پس از قوام آمدن شربت کمپوت مجدداً سیب ها را به آن اضافه نمایید. زعفران و وانیل را اضافه کنید و شعله را خاموش نمایید.

مرحله پنجم: روش نگهداری کمپوت سیب بدون شکر

پس از سرد شدن کمپوت آن را در شیشه های خشک و تمیز در یخچال نگهداری نمایید. تهیه کمپوت با روش گفته شده در بالا برای کودکان گزینه بسیار مناسبی است. زیرا عسل جایگزین شکر شده و آن میان وعده ای مقوی ساخته است.