

طرز تهیه لبو خانگی خوش رنگ و خوشمزه به سبک بازاری

چغندر قند یا همان لبوی معروف قرمز رنگ، خوشمزه و پر خاصیت، دارای سدیم و پتاسیم است و مصرف آن باعث پیشگیری از سرطان می‌شود. لبو فیبر زیادی دارد و منبعی غنی از آمینو اسید، ویتامین کا و آنتی اکسیدان محسوب می‌شود.

این خوراکی خوشمزه و خوشرنگ، به سلامت استخوان و دندان‌ها کمک می‌کند. حتی عصاره لبو سالم و مغذی است. مصرف لبو به افراد دچار ضعف بدنی کمک می‌کند و منجر به برطرف شدن ضعف خواهد شد.

طرز تهیه لبوی خانگی خوش رنگ و خوشمزه

برای تهیه این خوراکی خوشمزه به چیزی جز آب و لبو نیاز ندارید. مواد اولیه لبوی خانگی، بسیار ساده و راحت است.

مواد لازم برای لبو پخته

لبو متوسط	۶ الی ۷ عدد
شکر	۵ قاشق غذاخوری
آب	۷ الی ۸ لیوان

ابتدا لبو تازه و قرمز را تهیه کنید. بدون این که آن‌ها را پوست بگیرید با پوست بشویید. لبوها را در قابلمه قرار دهید و شش لیوان آب اضافه کنید. درب قابلمه را بگذارید تا به آرامی بپزد. بعد از دو سه ساعت لبو پخت و آماده می‌شود.

لبوها را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. شکر را به باقی‌مانده آب اضافه کنید و هم بزنید. بعد حلقه‌های لبو را درون قابلمه قرار دهید تا شکر جذب آب لبو بشود و کمی حرارت دهید تا آب لبو جذب و غلیظ شود. در این مرحله، لبو باید به اندازه شیره غلیظ شده باشد.

لبوی شما آماده سرو هست. داخل ظرف چیده و میل کنید.