

# چند روش آسان برای طرز تهیه شربت انجیر خانگی

اگر به طعم‌های نوستالژیک علاقمندید، حتما طرز تهیه شربت انجیر خانگی را امتحان کنید. این شربت خانگی، با بافت غلیظ و طعم بسیار شیرین خود، گزینه مناسبی برای پذیرایی از مهمان‌ها در فصول گرم سال است. به علاوه، شربت انجیر می‌تواند خواص دارویی فراوانی هم داشته باشد که با یک روش سنتی و درمانی، قابل دسترس است.

شربت انجیر خانگی	
تعداد نفرات	به اندازه یک شیشه متوسط
زمان آماده سازی	10 دقیقه
زمان پخت غذا	کمتر از 1 ساعت
میزان سختی	کم

## طرز تهیه شربت انجیر خانگی

در پاسخ به این سوال که چطور شربت انجیر درست کنیم؟ باید بگوییم که هم با انجیرهای خشک و هم با انجیرهای تازه، می‌توان شربت این میوه مفید را تهیه کرد. البته طعم و رنگ شربت انجیر تازه، ملایم‌تر و روشن‌تر است. در حالی که شربت انجیر خشک، تیره‌تر است و طعم شیرین‌تری دارد. بنابراین، در صورت استفاده از این شربت‌ها در تهیه کیک‌ها و شیرینی‌های خانگی، این مورد را در نظر بگیرید و توجه داشته باشد که یک شربت شفاف و روشن، می‌تواند ظاهر مطلوب‌تری برای یک کیک یا شیرینی خانگی ایجاد کند.

در ادامه، مواد لازم و طرز تهیه شربت انجیر خانگی با انجیرهای تازه زرد یا قرمز را می‌بینیم و پس از آن به سراغ دستور تهیه این شربت با انجیر خشک و مدل درمانی آن می‌رویم. با ما همراه باشید.

## مواد لازم برای طرز تهیه شربت انجیر خانگی

برای طرز تهیه شربت انجیر زرد و تازه یا انجیرهای قرمز، مواد جدول زیر را فراهم کنید و اگر به انجیر با کیفیت و خوب به صورت تازه یا خشک دسترسی ندارید، از خرید میوه آنلاین در اسنپ فود کمک

بگیرید:

مقدار مورد نیاز	مواد لازم
2 فنجان	انجیر خرد شده تازه
1 فنجان	شکر
1 قاشق چایخوری	آبلیمو
1 قاشق چایخوری	وانیل

## مراحل طرز تهیه شربت انجیر خانگی

دستور تهیه شربت انجیر با انجیرهای ترد و تازه، شامل این مراحل است:

- **مرحله اول:** انجیرهای خرد شده را همراه با شکر، وانیل و آبلیمو داخل قابلمه‌ای مناسب ریخته و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید.
- **مرحله دوم:** حدود 30 دقیقه زمان لازم است تا انجیرها با بقیه مواد به آرامی بجوشند و نرم شوند و شهد خود را آزاد کنند. پس از این مدت، شعله را خاموش کنید و قابلمه را کنار بگذارید تا شربت، خنک شود.
- **مرحله سوم:** شربت خنک شده را از صافی عبور دهید و داخل یک ظرف شیشه‌ای تمیز بریزید و در یخچال بگذارید.

نکته: قند موجود در شربت انجیر بسیار بالا است و افراد دیابتی باید از مصرف آن خودداری کنند. به علاوه، مصرف این شربت، برای افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر هم مضر است.

ازدواج خانواده

مشاوره تلفنی ۲۴ ساعته

دکتر کبری درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



## طرز تهیه شربت انجیر خشک

در طرز تهیه شربت انجیر خانگی، انجیرهای خشک هم به کار می‌آیند. در این حالت، به ازای 1.5 فنجان انجیر خشک ورقه‌ای، 200 گرم شکر و 1 پیمانه آب لازم است. البته چاشنی‌های وانیل و آبلیمو به اندازه 1 قاشق چایخوری هم فراموش نشود.

کافیست تمام این مواد را در قابلمه‌ای مناسب بریزید و با حرارت ملایم به مدت 15 دقیقه بجوشانید. در ادامه کار، قابلمه را 1 ساعت در محیط آشپزخانه بگذارید تا کاملاً خنک شود و طعم و شهد انجیرها کاملاً به خورد شربت برود. حالا مانند دستور قبل، شربت را صاف کرده و در ظرفی شیشه‌ای، داخل یخچال قرار دهید.

## طرز تهیه شربت انجیر به روش سنتی

7 عدد انجیر را همراه با مقداری آب جوشیده ولرم داخل یک شیشه مربا بریزید و اجازه دهید این ترکیب یک شب در محیط آشپزخانه بماند تا عصاره انجیرها کاملاً به خورد آب برود. دقت کنید که حجم آب به اندازه ای باشد که کاملاً روی انجیرها را بپوشاند.

صبح، عصاره انجیر را همراه با خود انجیرها نوش جان کنید و اگر به صورت ناشتا آن را میل کنید، درمانی موثر برای یبوست را انجام داده‌اید.

این شربت، یک مولتی ویتامین و قرص کلسیم طبیعی است که خاصیت غذایی بالایی دارد و از دیگر خواص دارویی آن می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- تقویت کننده موها
- بازکننده گرفتگی‌های داخلی بدن
- درمان‌کننده بواسیر و نقرس
- از بین برنده سردی و رطوبت بدن
- افزایش دهنده نیروی جنسی
- مفید برای افزایش اشتها و رشد کودکان