

طرز تهیه شربت هلو خانگی طبیعی و بسیار خوشمزه

هلو از میوه های آب دار و بسیار خوشمزه می باشد که از این میوه و عصاره آن در تهیه انواع نوشیدنی ها، دسر، **کیک** و حتی لوازم آرایشی مورد استفاده قرار می گیرد. این میوه ارزش غذایی بالایی دارد و برای درمان بسیاری از بیماری ها، زیبایی و لطافت پوست مفید می باشد.

شربت هلو نوشیدنی گوارا و خوش طعم می باشد که تهیه این شربت به شکل طبیعی در منزل می تواند همانند شربت آلو، شربت سکنجبین، شربت آبلیمو و ... در روزهای گرم سال موجب رفع عطش گردد و همچنین باعث از بین رفتن عفونت های بدن شود.

مواد لازم

- هلو / ۲ کیلوگرم
- عسل یا شکر / ۸۰۰ الی یک کیلوگرم
- آب / ۲ لیوان
- آب لیمو ترش / ۲ قاشق مربا خوری
- وانیل / یک سوم قاشق چای خوری

طرز تهیه شربت هلو طبیعی

در ابتدا باید هلوها را خوب شستشو دهید و بعد هسته آن ها را خارج نمایید. سپس داخل یک ظرف، عسل را داخل ۲ لیوان آب مخلوط نمایید و کاملا به هم بزنید (برای سالم بودن و طبیعی تر شدن شربت هلو به جای شکر بهتر است از عسل استفاده کنید).

در مرحله بعد باید هلوهای بدون هسته را درون مخلوط کن بریزید و مخلوط عسل و آب را به آن بیافزایید.

اکنون شربت هلو آماده شده را به مدت چند ساعت در داخل یخچال بگذارید، تا کاملا خنک گردد. همچنین می توانید آن را درون لیوان مخصوص سرو شربت بریزید و بعد از اضافه کردن دو تکه یخ و مقدار خیلی کمی آب لیمو ترش تازه، شربت هلو را نوش جان کنید.

برای سالم بودن و طبیعی تر شدن شربت هلو به جای شکر بهتر است از عسل استفاده کنید. اما در صورتی که در تهیه این شربت می خواهید از شکر استفاده کنید، باید بعد از شستن هلوها و گرفتن هسته آن ها، هلوها را به تکه های کوچک تری تقسیم کنید و خرد نمایید و آن ها را درون قابلمه مناسبی بریزید، بعد دو لیوان آب به آن بیافزایید. سپس قابلمه را بر روی حرارت ملایم بگذارید، بعد از گذشت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه، زمانی که به جوش آمد، شکر را به آن اضافه نمایید و به طور کامل مواد را با هم مخلوط کنید. اکنون قابلمه را از روی حرارت بردارید و بعد آب لیمو ترش و وانیل را به مخلوط اضافه نمایید. در نهایت مواد را به خوبی به هم بزنید و پس از سرد شدن، آن را در یخچال قرار دهید تا خنک گردد.