Aronia kandyzowana

Nikita

Polecane na: **desery, przetwory, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- aronia - 1 kg
- cukier - 1 szklanka
- woda - 4 szklanka
- cytryna eko - 1 szt.

Dodatkowe info:

Aronia uważana jest za jeden z najzdrowszych owoców jagodowych na świecie, w dodatku rośnie bez oprysków i nawozów.
Świeżo zerwane owoce aronii mają cierpki smak wynikający z zawartości garbników. Jednak po przemrożeniu tracą swoją cierpkość.
Owoce aronii to jedno z najbogatszych źródeł antocyjanów w przyrodzie – 100 g owoców zawiera ich średnio 500 mg, czyli znacznie więcej niż owoce czarnego bzu lub czarnej porzeczki.
Prowadzone są prace i badania naukowe na temat wpływu antocyjanów na komórki nowotworowe, a także na temat ich działania przeciwzapalnego, przeciwbakteryjnego, przeciwwirusowego, działania przeciwskurczowego oraz przede wszystkim aktywności antyoksydacyjnej (znacznie większej niż witaminy C i E).
Aronia została przez naukowców okrzyknięta antyoksydacyjnym hitem i wywołała rewolucję w dziedzinie kosmetologii i farmacji.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wodę z cukrem zagotować. Na gotujący się syrop wsypać zamrożoną aronię.

KROK 2: Gotować około 20 minut. Po 15 minutach dodać sok wyciśnięty z jednej cytryny.

KROK 3: Aronię odcedzić na sicie i rozłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia lub umieścić w suszarce do suszenia warzyw i owoców. Suszyć w temperaturze 60-70 stopni 3-5 godzin (do uzyskania odpowiedniego stopnia wysuszenia).

KROK 4: Ostudzoną aronię schować do słoików.
Przechowywać w chłodnym miejscu.
Jest to świetna i zdrowa przekąska, dodatek do owsianki, ciast, ciasteczek, dań wytrawnych.