




Kompot z derenia ze świeżą stewią (bez cukru)

 Nikita

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 1 porcja

Składniki:

dereń - 400 g

gruszka - 3 szt.

pomarańcza - 1 szt.

goździki - 2-3 szt.

stewia gałązki - 2-3 szt.

woda - 1,5 litr

Dodatkowe info:

Stewia –to naturalny słodzik, jest niskokaloryczna, poza tym ma wiele pozytywnych dla zdrowia właściwości:

- obniża ciśnienie krwi,
- nie podnosi poziomu cukru we krwi,
- działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo,
- wspomaga gojenie ran, skaleczeń i zadrapań,
- działa kojąco przy problemach żołądkowych,

Sposób przygotowania:

KROK 1: W garnku zagotować wodę. Dereń opłukać i odsączyć. Z pomarańczy wycisnąć sok. Gruszki obrać i pokroić w plasterki, a następnie zalać sokiem z pomarańczy.

KROK 2: Na wrzącą wodę wrzucić dereń, gruszki z sokiem pomarańczowym i goździki. Gotować 10 minut. Po 10 minutach wrzucić gałązki stewii, gotować jeszcze około 10 minut. Kompot zostawić do wystudzenia.

KROK 3: Kompot podawać najlepiej schłodzony. Jest pachnący, orzeźwiający i pyszny.

KROK 4: Ewentualnie gorący kompot wlać do słoików, zakręcić i pasteryzować jeszcze 15-20 minut. Przechowywać w chłodnym miejscu.

KROK 5: Mały krzaczek stewii, wysianej w styczniu i już wielokrotnie użytkowanej do domowych kompotów i herbatek ziołowych. Stewia to roślina wieloletnia, w lecie stoi na zewnątrz, a jesienią można ją przyciąć, listki wysuszyć, a doniczkę przenieść do domu.