




Kompot z mrożonych owoców

 Barbara Strużyna

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

mrożone owoce (czarna porzeczka, cytryna - 1/2 szt.
czerwona porzeczka, wiśnie, miód (stewia, erytrytol, ksylitol) -
truskawki, maliny,...) - 300 g opcjonalnie do posłodzenia -
imbir - cienkie 2-3 plasterki -
słodkie owoce takie jak winogrona -
4 garść

Dodatkowe info:

Jeśli nie mamy świeżych słodkich owoców możemy dodać rodzynki, proszek lub płatki daktylowe. Może się okazać, że nie trzeba słodzić wcale. Stewia nadaje taki trochę mdły posmak, a erytrytol i ksylitol zimny. Ale jeśli ktoś lubi słodkości, a nie chce kalorii to jest dobre rozwiązanie. Ja najbardziej lubię miód.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Winogrona przekrajamy na pół, możemy też użyć dojrzałe gruszki, kaki, które kroimy na kawałki. Imbir obieramy i odcinamy 2-3 cienkie plasterki jeśli kompot mają pić dzieci. Cytrynę ekologiczną szorujemy i wyciskamy z niej sok, skórkę możemy pokroić w kawałki.

KROK 2: Do garnka wrzucamy mrożone owoce i pozostałe składniki poza miodem i sokiem z cytryny. Zalewamy wodą trochę ponad powierzchnie owoców i gotujemy ok. 5 min. Potem trochę odczekujemy, aby kompot nabrał aromatu. Dodajemy sok z cytryny i ewentualnie słodzimy, choć może okazać się to niekonieczne ze względu na dodatek bardzo słodkich owoców. Gdyby kompot był zbyt mocny w smaku dolewamy wody do rozcieńczenia.

Smacznego!