



## Kompot z owoców sezonowych

 Barbara Strużyna

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

### Składniki:

agrest (dowolna ilość) u mnie - 500 g  
czerwona porzeczka (dowolna ilość) u mnie - 200 g  
cukier (lub jeśli nie możesz cukru: erytrytol, ksylitol lub stewia) - 2-3 łyżka  
woda -

### Dodatkowe info:

Kompoty możemy wykonać właściwie z prawie każdego naszego sezonowego owocu. Wystarczy je oczyścić z szypulek i gałązek, czasami usuwamy gniazda nasienne i pestki, zalewamy wodą i chwilę gotujemy. To wszystko. Możemy oczywiście dodać cukru lub inny słodki składnik (ksylitol, erytrytol lub stewię) lub miód. Zioła jak rozmaryn, tymianek, melisa, bazylia, a zwłaszcza mięta wspaniale nadają się do urozmaicenia aromatu kompotu.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Owoce pozbawiamy gałązek, szypulek, szybko przepłukujemy i wrzucamy do garnka, zasypujemy cukrem (jeśli chcemy kompot bez słodkości to pomijamy ten krok), zalewamy tylko taką ilością wody, aby przykryć owoce. Zagotowujemy i gotujemy 5 minut. Dorzucamy gałązki mięty do przygotowanego kompotu. Dolewamy wodę już do gotowego kompotu, aby otrzymać pożądaną przez nas intensywność napoju.

**KROK 2:** Kompot możemy pić jeszcze gorący lub go schłodzić i dodać kostki lodu.

Smacznego!