Miechunka rozdęta w syropie

H A B I B I

Polecane na: **przetwory**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

Miechunka rozdęta (dowolna ilość) -
Żurawina suszona -
Cukier - 2-3 szklanka
Woda - 2-3 szklanka
Cytryna -

Dodatkowe info:

Tak przygotowana miechunka nadaje się do deserów, naleśników, lodów, gofrów - syropem można posłodzić herbatę albo dolać do wody mineralnej.
Sam syrop wspomaga leczenie przeziębień, a owoce wspomagają walkę z zaparciami i chorobami stawów.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dojrzałe owoce miechunki wykręcić z osłonek, opłukać i dokładnie odsączyć - przeciąć na połówki albo ćwiartki. Zagotować wodę z cukrem w równych proporcjach, dodać startą skórkę i sok z cytryny. Do syropu wsypać miechunkę i żurawinę - gotować na minimalnym płomieniu 20-30 minut. Przykryć pokrywką i odstawić do ostygnięcia. Po 10-12 godzinach ponownie zagotować na najmniejszym płomieniu i ogrzewać 20-30 minut. Owoce odcedzić i przełożyć do słoika, a sam syrop odparować do ulubionej gęstości i gorącym zalać owoce w słoiku. Po ostudzeniu przechowywać w lodówce.