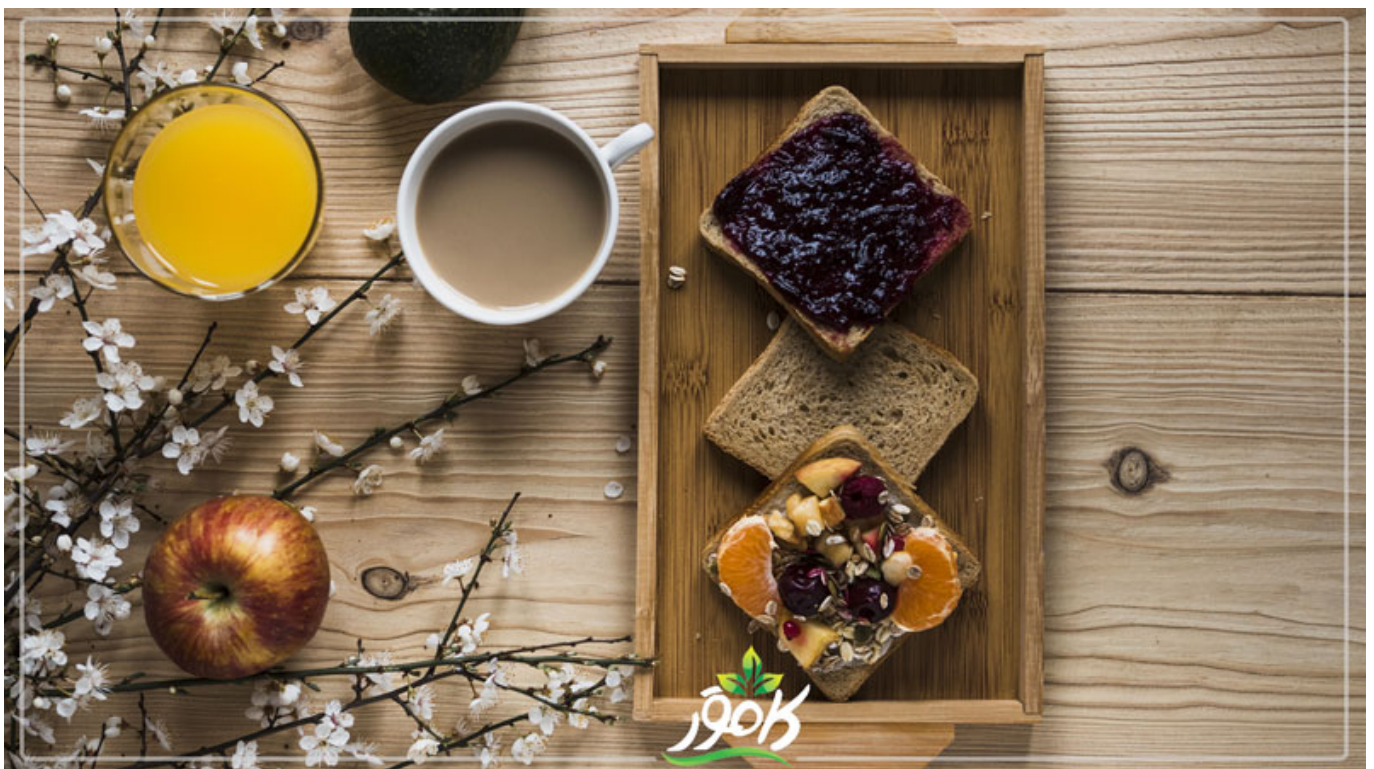


طرز تهیه مربای به سبب رژیمی و بدون شکر

تاریخچه مربا :

انواع مختلفی از میوه ها بصورت مربای میوه مثل مربای به سبب ما در سطح جهان ساخته می شود ، از جمله آنها می توان به میوه های شیرین ، مانند آنهایی که از توت فرنگی یا زردآلو تهیه می شود ، و مواد مغذی بامزه ، مانند آنهایی که از گوجه فرنگی یا کدو تهیه می شوند ، اشاره کرد. مواد مورد استفاده و نحوه تهیه آنها اسم محصول را تعیین می کند. مربا ، ژله و مارمالاد همه نمونه هایی از سبک های مختلف نگهدارند میوه ها هستند که براساس نوع میوه مورد استفاده متفاوت هستند. در انگلیسی ، این کلمه ، به شکل جمع ، از "حفظ" برای توصیف انواع مرباها و ژله ها استفاده می شود.



اصطلاح مواد نگهدارنده معمولاً با مربا قابل تعویض است حتی اگر مواد غذایی حاوی تکه یا تکه هایی از میوه باشند در حالی که مرباها

در برخی مناطق وجود ندارد. نام‌های دیگر عبارتند از: آب میوه ، کنسرو ، ژله و مارمالاد.

شیوه تهیه این مواد و نام گذاری آن‌ها متفاوت است مثلاً اگر تکه های میوه با آب میوه باشد چیزی شبیه به رانی می‌شود و اگر همین تکه‌ها با آب جوشیده و شکر باشد به آن مربا می‌گویند مثل مربای به سیب که در زیر به توضیح آن می‌پردازیم.



بعضی از کتاب‌های آشپزی ، غذاهای نگهدارنده مثل مربا را به عنوان کل میوه پخته شده و گیاهی (یا سبزیجات) تعریف می‌کنند که بخش قابل توجهی از میوه را شامل می‌شود. در زبان انگلیسی ، این دو اصطلاح کاملاً متفاوت هستند و هنگامی که اینگونه نباشد ، اصطلاح عادی تر "jam" است.

مواد لازم برای مربای به سیب رژیمی :

1 کیلو	به
1 کیلو (دلخواه)	سیب
200 گرم	شکر رژیمی کا مور
3 قاشق غذاخوری	آب لیمو
1 قاشق چایخوری	هل کوبیده

طرز تهیه مربای به سیب رژیمی :

به و سیب را پوست کنده ، قاچ کرده داخل ظرف ریخته و حدود 6 لیوان آب میریزیم (طوری که روی به را بگیرد) در آن را می بندیم و روی حرارت می گذاریم تا به کمی پخته شود (ولی له نشود) بعد شکر رژیمی کامور را به آن اضافه می کنیم و می گذاریم با حرارت ملایم 3-4 ساعت بجوشد تا رنگ مربا قرمز خوشرنگ و شربت آن غلیظ شود بعد آب لیمو و هل را به آن اضافه می کنیم و بعد از چند جوش آن را از روی آتش بر می داریم. امدواریم از مربای به سیب لذت کافی را برده باشید.

خرید آنلاین شکر رژیمی

نکته : باید از ابتدا در ظرف بسته باشد و حرارت ملایم باشد تا رنگ مربا مایل به قرمز شود.

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=3111>