

طرز تهیه مربای آناناس رژیمی

آناناس :

آناناس میوه‌ای استوایی است . به شکل کره‌ای تشکیل شده که پوست آن سخت است و لایه میانی آن شیرین و آبدار است. این میوه در واقع مجموعه‌ای از گل‌ها است که هر کدام چشم خود را دارند که در اطراف هسته مرکزی گرد آمده‌اند و تقریباً سه سال طول کشد تا فقط یک آناناس برای رسیدن به بلوغ کامل برسد.



خواص میوه آناناس :

آناناس از میوه‌های بومی آمریکای جنوبی است و توسط کاشفان اسپانیایی به اروپا آورده شد. کاشت آن در اوایل قرن نوزدهم در مقیاس وسیعی در هاوایی آغاز شد. رشد صنعت در دهه 50 به اوج خود

رسید ، سپس با فشار رقابت بین المللی کم کاشت آن کاهش یافت.
امروزه بخش عمده آناناس جهان از تایلند ، فیلیپین و برزیل به دست می آید.

از خواص آناناس می‌توان به :

- خاصیت ضد التهابی به دلیل وجود برملین.
- خاصیت ضد آمیبی و انگلی برای از بین بردن انگل روده.



مواد لازم جهت تهیه مربای آناناس رژیمی :

آناناس بزرگ	۱ عدد
آب	۱.۵ پیمانه
شکر رژیمی کامور	نصف پیمانه
آبلیمو	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه مربای آناناس رژیمی :

پوست و قسمت سفت وسط آناناس را جدا کرده و به قطعات کوچک تر خرد کنید (در نظر داشته باشید که بعد از پخت تکه‌های آناناس آب از دست داده و کوچکتر میشوند).

تکه‌های خرد شده را همراه آب به مدت ۴۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید. شکر رژیمی را اضافه کنید و کمی همزده تا شکر حل شود،

حرارت را زیاد کنید تا دوباره به جوش آید، در این مرحله مربا که آب زیادی نداشت آب می‌اندازد.

[خرید آنلاین شکر رژیمی](#)

حرارت را کم کنید تا مربا به مدت یک ساعت به آرامی جوشیده و غلیظ شود.

ده دقیقه آخر آبلیمو را اضافه کرده و اگر مربا هنوز غلیظ نشده حرارت را زیادتر کنید تا به قوام کافی برسد.

شربت آن تقریباً شبیه عسل خواهد شد. در ۵ دقیقه آخر در صورت تمایل کمی زعفران حل شده در آبجوش اضافه کرده و بعد از چند جوش، زیر مربا را خاموش کنید.

[Go to top](#)

برگرفته از : chehnews.ir

لینک کوتاه : <https://kamvar.co/?p=6334>