

طرز تهیه مربای انار رژیمی و
بدون شکر



خواص انار :

انار یا *Punica granatum* درختی است که میوه قرمز تولید می‌کند. این میوه در دسته انواع توت طبقه بندی شده است. میوه انار قطری حدود 5_12 سانتی‌متر (5_2 اینچ) دارد. قرمز و گرد است و به نظر می‌رسد مانند یک سیب قرمز با ساقه گل شکل است.

پوست انار ضخیم و غیرقابل خوردن است ، اما صدها دانه خوراکی درون آن وجود دارد. هر دانه توسط یک غشای قرمز ، آبدار و شیرین پوشانده شده است که به آن آریل معروف است.

دانه‌ها و قسمت‌های خوراکی میوه هستند که به صورت خام خورده شده یا بصورت آب انار از آن استفاده می‌شود اما پوست آن دور ریخته می‌شود.

- انار ممکن است به مبارزه با سرطان پروستات کمک کند.
- همچنین انار در مقابل سرطان سینه مفید است.
- انار فشار خون را پایین می‌آورد.
- انار به مبارزه با آرتروز و درد مفاصل کمک می‌کند.

- آب انار خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.
- آب انار به درمان اختلالات نعوظ کمک می‌کند.
- انار به بهبود حافظه کمک می‌کند.
- خون‌ساز است و برای از بین بردن چربی کبد و رژیم غذایی گیاه‌خواری بسیار مفید است.

مواد لازم جهت تهیه مربای انار :

سه و نیم پیما نه	آب انار
يك پیما نه	دانه انار
يك پیما نه	شیرین کننده کامور
به مقدار لازم	آب لیمو

طرز تهیه مربای انار :

1. ابتدا برای تعیین غلظت نهایی مربا، يك بشقاب را در جای خنکی مثل یخچال قرار دهید.
2. انار را به اندازه يك پیما نه، دانه دانه کنید و به اندازه سه و نیم پیما نه، آب بقیه را بگیرید.
3. در ظرف بزرگی، آب انار و شیرین کننده کامور را با هم ترکیب کنید و روی حرارت متوسط قرار دهید و به مدت 30 دقیقه آن‌ها را بجوشانید.
4. دانه‌های انار و آب لیمو را به ظرف اضافه کنید و 30 دقیقه دیگر آن‌ها را بپزید.
5. برای این که غلظت مربا را بفهمید، با استفاده از یک قاشق، يك قطره از مربا را روی ظرف سرد شده بچکانید و ظرف را

سرازیر کنید، اگر به سختی روان شد، مربای شما آماده است.
6. مربا را در ظرف تمیزی بریزید. درب آن را ببندید و در جای
تاریک و خنک قرار دهید.

خرید آنلاین شیرین کننده های کامور

بسیار خب طرز تهیه مربای انار را آموزش دادیم نظرات و پیشنهادات
خود را از بخش دیدگاه با ما در میان بگذارید. نوش جان ☺

لینک کوتاه : <https://kamvar.co/?p=3421>