Blog kulinarny „Zdrowie na talerzu” w ramach kampanii edukacyjnej

„Walka z nadwagą i otyłością”

v **Konfitura z żurawiny z dodatkiem jabłka, cynamonu, wanilii i mandarynek**

Składniki:

- 370 g świeżej żurawiny, którą należy wcześniej zamrozić, aby pozbyć się gorzkiego smaku
- 1/2 szklanki soku z mandarynek
- 100-150 g cukru trzcinowego
- laska wanilii i cynamonu
- jedno jabłko

Do wysokiego garnka wlać sok z pomarańczy. Dodać cukier, laskę wanilii i cynamonu. Gotować do czasu aż cukier się rozpuści. Dodać żurawinę. Po 10 minutach dodać pokrojone jabłko. Gotować na niewielkim ogniu przez około 20 minut aż sos zacznie gęstnieć a owoce będą miękkie. Gotowy sos przełożyć do słoiczków i odstawić aż ostygnie. Podawać z serem żółtym, pasztetem, wędliną.

Smacznego:)

