

Ostružinový kompot



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 12

480 kalorií , **50 g** cukrů , **10 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/ostruzinovy-kompot>

Příprava

Ostružiny otrháme, omyjeme a vložíme do zavařovacích sklenic. Poté je zalijeme cukerným roztokem, sklenice uzavřeme víčkem a sterilujeme 20 minut při teplotě 85 stupňů.

Tip k receptu

Cukerný roztok - na 1 litr vody svaříme 500 gramů cukru. Zavařené ostružiny lze použít do pudinku nebo do jogurtu.



Ingredience

- 1 kg ostružin
- 0.5 kg cukru krupice
- 1 l vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně nenáročná, Ovoce, Zavařeniny, Rodina, Příloha