

Dzień dobry. Dziś mamy 1 godzinę gospodarstwa domowego. Zrobimy kompot z rabarbaru.

Zaczyna się właśnie sezon na rabarbar, warto więc wykorzystać jego łodygi. Napój można doprawić o dosłodzić samodzielnie, a dzięki przyprawom takim jak: cynamon, goździki, imbir, mięta, melisa czy kardamon – nadać mu bardziej wyrazisty akcent. Dobrze smakuje też z dodatkiem truskawek.



Właściwości rabarbaru

Rabarbar to bylina, która ma wiele cennych składników odżywczych. Jest on źródłem **witamin**: C, E oraz A, fosforu i potasu. Rabarbar ma działanie przeciwzapalne ale też przeczyszczające. Jest źródłem błonnika, dzięki czemu reguluje procesy trawienia. Zawarte w rabarbarze właściwości sprawiają, że pomaga on również przy problemach ze wzdęciami.

Temat: **Przepis na kompot z rabarbaru.**

Składniki:

1 kg rabarbaru

3l wody

Ok. 300g cukru (można dać więcej lub mniej)

1 kawałek imbiru

Goździki

Kardamon

Wykonanie: Rabarbar umyć, odciąć liście i obrać z włóknistej, czerwonej skórki. Pokroić na małe kawałki. W garnku ugotować wodę z imbirem, goździkami i kardamonem. Można dodać kawałek cynamonu. Gdy woda się zagotuje do garnka wrzucić rabarbar. Gotować ok. 20 minut. Dosłodzić do smaku. Można dodać przed podaniem kilka listków mięty lub melisy (będzie wtedy bardziej orzeźwiający).

Smacznego!

Do zeszytu proszę wpisać temat, składniki i wykonanie

M. Szerszeń