Grzaniec jabłkowy

Grzaniec jabłkowy to genialnie rozgrzewający napój na jesienne niepogody.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 szklanki (500 ml) soku jabłkowego
2 ziarna ziela angielskiego
4 goździki
2 gwiazdki anyżu
1 kawałek cynamonu
2 łyżeczki syropu klonowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać sok jabłkowy do małego rondla. Dodać ziele angielskie, goździki, gwiazdki anyżu i cynamon. Podgrzewać na niezbyt dużym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia, a następnie odstawić na 10 minut. Dodać syrop klonowy. Wymieszać grzaniec, przelać przez sitko do ogrzanego dzbanka, nalać do filiżanek i

podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 127 kcal, <1 g białka, <1 g tłuszczu (<1 g NKT), 32 g węglowodanów (30 g cukru), <1 g błonnika, 26 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock