

# Grzany cydr

Nic tak skutecznie nie rozgrzeje w chłodny jesienny wieczór jak grzany cydr.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

## LICZBA PORCJI:

13

---

## SKŁADNIKI:

3 kawałki cynamonu (7,5 cm)  
3 goździki  
2 ziarna ziela angielskiego  
1 liść laurowy  
3 litry cydru lub soku jabłkowego  
1/4 szklanki soku pomarańczowego  
1/4 szklanki soku z cytryny  
1 łyżka skórki otartej z pomarańczy  
2 łyżki brązowego cukru  
szczypta soli  
1-1 i 1/2 szklanki brandy

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Zawiązać w kawałku gazy cynamon, goździki, ziele angielskie i liść laurowy.
- 2) Wlać do rondla cydr i soki, dodać skórkę z pomarańczy, cukier i sól. Włożyć woreczek z przyprawami. Gotować na małym ogniu 30 minut.
- 3) Usunąć woreczek z przyprawami. Odcedzić napój i ewentualnie dodać brandy.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 szklanka (bez brandy) zawiera: 122 kcal, 0 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 0 mg cholesterolu, 35 mg sodu, 31 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka