

# Syrop malinowy

Syrop z malin jest niezastąpiony w ponure, jesienne i zimowe dni. Dodany do herbaty skutecznie rozgrzeje każdego.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

2 i 1/2 szklanki

---

## SKŁADNIKI:

200 g cukru

1 szklanka wody

220 g malin, rozgniecionych

## PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować w rondlu wodę z cukrem. Dodać truskawki. Zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia 10 minut. Mieszać od czasu do czasu.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

2 łyżki zawierają: 57 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym 0 g NKT), 0 mg cholesterolu, śladowe ilości sodu, 15 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*