

Десерт из айвы

Автор: Мухаббат
25.10.2011 08:27 -



Осенний, вкусный и ароматный десерт.

Десерт из айвы

Автор: Мухаббат
25.10.2011 08:27 -

Айва – полезный продукт для диетического питания, не содержит холестерина, жиров и натрия, при этом в ней много меди и диетического волокна (клетчатки).

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 крупные айвы

1 стакан сахара

3 стакана воды

3 коробочки кардамона

1 маленький лимон

1 маленький апельсин

3 ст.л. очищенных фисташек (можно заменить любыми другими орехами)

взбитые сливки для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Айву вымыть, очистить от кожуры и сердцевины и семян (к сведению, семена айвы содержат вещество *амигдалин*, которое в желудке превращается в цианид. Употребление в пищу семян айвы может привести к отравлению, так что тщательно их удалите). Нарезать брусочками.

Коробочки кардамона растолочь в ступке.
Лимон и апельсин вымыть и нарезать на 4 части.

В кастрюлю насыпать сахар, добавить воду. Поставить на огонь и дать закипеть. Добавить лимон, апельсин, кардамон и айву, перемешать, дать закипеть, убавить огонь и варить минут 45, периодически помешивая. Айва должна стать мягкой. Выключить огонь, удалить лимон и апельсин. Дать айве полностью остыть. Остывшие брусочки айвы выложить в блендер и прокрутить. Густоту десерта определяйте сами, тем самым добавляя сироп в котором варилась айва. Я добавила 3 ст.л. сиропа.

Готовую массу выложить в посуду, добавить фисташки и перемешать.

Десерт выложить в невысокие стаканы или креманки. Украсить взбитыми сливками и веточкой мяты.

{comments on}