26 Σεπτεμβρίου 2019

Φτιάχνουμε μόνοι μας καραμέλες για το βήχα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Οι επιρρεπείς στο κρυολόγημα αλλά και όσοι εκτιμούν τη γεύση μιας νόστιμης καραμέλας θα εκτιμήσουν πολύ αυτή τη συνταγή. Με βιταμίνη C αλλά και αντιβακτηριδιακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, οι δικές μας καραμέλες για τον βήχα φτιάχνονται στην κατσαρόλα του σπιτιού μας.

ΥΛΙΚΑ:

1 κούπα ζάχαρη, ½ κούπα νερό, 1 κουτ. σουπ. φυσικό χυμό λεμόνι, 1 κουτ. σουπ. μέλι, ½ κουτ. γλ. σκόνη τζίντερ (πιπερόριζα), ¼ κουτ. γλ. γαρίφαλο σε σκόνη, ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε σε κατσαρολάκι το νερό, τη ζάχαρη, το μέλι και το λεμόνι.

Το λεμόνι έχει βιταμίνη C ενώ το μέλι διαθέτει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

Προσθέτουμε το τζίντζερ (αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες) και το γαρίφαλο (αντισηπτικές ιδιότητες και πολλά αντιοξειδωτικά). Μόλις πάρουν βράση, ανακατεύουμε καλά και χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία.

Βράζουμε για 15-20 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Όσο βράζει το μείγμα μας, παίρνουμε μια λαμαρίνα φούρνου και την καλύπτουμε με αντικολλητικό χαρτί.

Μόλις τελειώσει ο χρόνος βρασμού, κατεβάζουμε το μείγμα από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει για μερικά λεπτά. Θα πρέπει τώρα να έχουμε ένα πηκτό σιρόπι.

Με μεγάλο κουτάλι, ρίχνουμε λίγο-λίγο το μείγμα στο χαρτί, σχηματίζοντας μικρές καραμελίτσες.

Τις αφήνουμε να κρυώσουν για 20 λεπτά και ύστερα τις καλύπτουμε με ζάχαρη άχνη.

Αυτό θα τις εμποδίσει να κολλήσουν μεταξύ τους. Τις βγάζουμε από το χαρτί και ανακατεύουμε με τα χέρια ώστε να πάει η ζάχαρη παντού.

Οι καραμέλες για τον βήχα είναι έτοιμες. Ιδανικά, τις αποθηκεύουμε σε γυάλινο βάζο ή σε μεταλλικό κουτί.

ΜΑΡΙΑΝΙΝΑ ΠΑΤΣΑ

***Πηγή**: www.doctv.gr*