



עינוגי פירות

לפעמים אנו לא מחשיבים את הפירות כמשהו מתוק 'אמיתי'. הנה דוגמא למתכון עסיסי, מתקתק וטעים שאפשר להגישו כמתנה מתוקה של ממש, רק פשוטה ובריאה יותר מכל "עוגה בריאה" שתמצאו..

אגסים מבושלים ביין אדום ותבלינים



מרכיבים (ל- 8 מנות):

8 אגסים יפים קלופים וחתוכים לרבעים
1 כוס אגוזים קצוצים

3 כוסות יין אדום יבש

2 כוסות מים

1/2 כוס סוכר קנים | מולאסה | מייפל אורגני טהור | ללא המתקה

2 מקלות וניל חצויים לאורכם, | או 2 כפיות תמצית וניל טהור

1 מקל קינמון

4 תרמילי הל כתושים

3 עלי דפנה

**במידה ולא משתמשים בסוכר, רצוי להשתמש בחצי מכמות הנוזלים (כי הסירופ יהיה די נוזלי ופחות מרוכז)

הכנה:

1. לשים בסיר רחב את כל המרכיבים פרט לאגסים ולאגוזים ולהביא לרתיחה.
 2. להנמיך את האש ולבשל ללא כיסוי למשך של כ- 15 דקות.
 3. להוסיף את האגסים ולבשל למשך של כ- 20 דק' נוספות- עד שהאגסים מתרככים מעט.
 4. להוציא מהסיר את האגסים בכף מחוררת עם מחצית מכמות הנוזלים.
 5. לבשל את הנוזלים שנותרו בסיר על להבה גבוהה למשך של כ- 15 דקות, עד שהנוזל מצטמצם לסירופ סמיך.
 6. לסנן את האגסים ולהחזירם לסיר עם הסירופ. מבשלים על להבה נמוכה ולגלגל את האגסים בתוך הסירופ כ- 3 דק' עד שהם מזוגגים במעטה סירופ סמיך, טעים וריחני.
 7. לפזר את האגוזים בצלחת שטוחה, לגלגל את האגסים במהירות באגוזים או לפזר מעל האגסים ומגישים.
- **במידה ולא משתמשים בסוכר, מומלץ לפזר מעל האגסים דבילים חתוכים קטן | תמרים קצוצים | צימוקים | חמוציות | או כל פרי יבש שמתחשק.

לבריאות!