

Čatní z manga a jablák s ovocným cukrom

menej kalórií

asi 6 pohárov



jednoduchá príprava

up to 30 Min.



Prísady:

Prísady:

350 g jablká (olúpané a nakrájané na kúsky)

350 g mango (olúpané a nakrájané na kúsky)

30 - 40 g zázvor (olúpaný a nastrúhaný)

150 ml voda

1 balenie Želírovací ovocný cukor Dr. Oetker

škorica mletá

korenie nové mleté

klinček mletý

125 ml biele víno suché

1 - 3 PL griotka (nemusí byť)

- 1 Ovocie a zázvor nasypeme do hrnca. Pridáme vodu a podľa tvrdosti ovocia povaríme asi 15 minút. Dôkladne vmiešame želírovací cukor, koreníe a víno. Opäť privedieme do prudkého varu a za občasného miešania varíme asi 1 minútu. Vmiešame griotku (ak ju chceme pridať) a odstavíme z ohňa.
- 2 Ihneď plníme poháre až po okraj, poriadne uzatvoríme viečkom a otočíme hore dnom asi na 5 minút.