

חבושים מבושלים בסירופ עם יוגורט



רכיבים

- חבוש שטופים ומקורצפים ללא זיפים
- כוס סוכר לבן
- כוסות מים
- גרם ציפורן
- 1/2 1/2 מקל קינמון טחון
- מיץ לימון מלימון אחד
- גביע יוגורט
- נתח פיסטוק קצוצים ללא מלח

הכנה

1. חוצים את החבושים לאורך בסכין קטנה וחדה. מסירים מכל חצי את הליבה (לא זורקים אותה).
2. שמים את ליבות החבושים בסיר רחב. מעליהן מניחים את החבושים עם הצד החתוך כלפי מעלה.
3. מפזרים מעל את הסוכר, הציפורן והקינמון ויוצקים את המים.
4. מכסים ומבשלים על אש קטנה, עד שהחבושים מתרככים, ומחליפים את צבעם לכתום-ורוד (כ-60 דקות).
5. שולים את החבושים בכף מחוררת, ומניחים בקערת הגשה שטוחה.
6. סוחטים לתוך הסיר עם הסירופ את חצי מיץ הלימון, ומרתיחים עד שהסירופ מסמיך מעט (כ-5 דקות).
7. מסירים מהאש, מסננים את הסירופ מתבלינים וחרצנים, ונותנים לו להצטנן מעט.
8. יוצקים את הסירופ על החבושים, ושומרים במקרר לארבע שעות לפחות.
9. להגשה, מניחים במרכז כל חצי חבוש כף גדושה של יוגורט, ומפזרים מעל פיסטוקים קצוצים. בתיאבון! *ניתן להמיר את מקל הקינמון ב-1/4 כפית קינמון טחון. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

90 דקות ⌚

6 servings 6 ⊕