

OVOCNÉ BONBÓNKY

Zkus si připravit zdravější alternativu k tradičním bonbónům.

Suroviny

- čerstvé, sezónní ovoce ideálně v bio kvalitě nebo ze zahrádky
- řasa agar (dá se koupit ve zdravé výživě, rostlinná náhrada želatiny)

Pomůcky

- vařič
- odměrka
- čajová lžička
- odšťavňovač
- kastrůlek
- vařečka
- forma na želé bonbónky nebo krabice vyložená pečicím papírem

Tip navíc

Lze zvolit i různé barevné variace šťávy.

Postup

1. Z libovolně vybraného ovoce vylisujeme (odšťavníme) 200 ml šťávy (kdo má rád kyselou chuť, může část ovocné šťávy nahradit citrónovou šťávou).
2. Šťávu nalijeme do malého hrnce a pomalu přivádíme k varu.
3. Než se tekutina začne vařit, přidáme lžičku agaru, rozmícháme, několik vteřin povaříme.
4. Hmotu naléváme do forem nebo do krabice nebo na talířky vyložené pečicím papírem a necháme ztuhnout.
5. Do půl hodiny jsou bonbónky ztuhlé, můžeme je vyjmout z formy nebo hmotu nakrájet a ochutnávat.