

کمپوت زردآلو با مایکروفر

با استفاده از مایکروفر، کمپوت زردآلوی خوش طعمی تهیه کرده و به عنوان میان وعده میل کنید.



با استفاده از مایکروفر، کمپوت زردآلوی خوش طعمی تهیه کرده و به عنوان میان وعده میل کنید.

مواد لازم:

زردآلو: 500 گرم

شکر: 130 گرم

وانیل: یک قاشق مرباخوری

آب: 0.4 لیتر

طرز تهیه:

زردآلوها را شسته و به دو نیم کرده هسته‌های آن را بگیرید. در یک ظرف گود مناسب بریزید، آب را به آن اضافه کنید درب آن را گذاشته و به مدت 5 دقیقه با قدرت 100% داخل مایکروفر قرار دهید. سپس شکر و وانیل را به آن اضافه کرده و مجدداً به مدت 5-6 دقیقه با قدرت 100% بدون درب داخل مایکروفر قرار دهید. (در این فاصله آن را یکبار هم بزنید).

توجه:

بنا به سلیقه خود می‌توانید مقدار شکر را کمتر یا بیشتر انتخاب کنید.