

## FŰSZERES CÉKLALEKVÁR

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, [kiss.erika@upcmail.hu](mailto:kiss.erika@upcmail.hu))

### Hozzávalók:

50 dkg	cékla
1 dl	vörösborecet
4 dl	almalé
4-5 szem	szegfűszeg
1 db egész	fahéj
1 teáskanál	őrölt kömény
2 db	babérlevél
1 db	alma
25 dkg	cukor
1 teáskanál	só
1 csomag	lekvárzselésítő (3:1)

### Elkészítése:

Főzzük meg az egész céklát, majd hűtsük le, és utána húzzuk le a héját. Reszeljük le a káposztareszelőn a megtisztított almával együtt és tegyük egy lábasba. Öntsük hozzá az almalevet, az ecetet, tegyük bele a szegfűszeget, a babért, a kétfelé tört fahéjat, az őrölt köménymagot és a sót. Keverjük hozzá a lekvárzselésítőt, majd tegyük fel főni. Közepes lángon, állandóan kevergetve főzzük 5-6 percig, majd szórjuk bele a cukrot. Forraljuk még további pár percig, majd töltsük tisztára mosott befőttesüvegekbe.

Zárjuk le azonnal, és állítsuk fejre pár percre, így nem kell tartósítószerrel használnunk az eltevéséhez.

### Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	24	0,6	3	0	63 (15)