PETITE GOURMETS

TÜRK

Lohusa Şerbeti

Tarçın ve karanfil gibi ısıtıcı baharatlarla hazırlanan geleneksel Türk lohusa içeceği (Lohusa Şerbeti). Yeni anneler için besleyici bir içecek.

10 min	30 min	40 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 4 bardak su
- 4 yemek kaşığı şeker
- 4 lohusa şekeri
- 8 çubuk tarçın
- 8 karanfil

Yapılışı

1. **Baharat torbasını hazırlayın**
   4 karanfil ve 8 bütün yenibahar tanesini temiz tülbent karesinin ortasına yerleştirin. Köşeleri birbirine sıkıca bağlayarak güvenli bir baharat torbası oluşturun.

2. **Şurup tabanını yapın**
   Orta boy bir tencereye 4 su bardağı su dökün ve baharat torbasını ekleyin. Yüksek ateşte kaynar hale getirin, yaklaşık 5-7 dakika.

3. Kaynayan suya 4 yemek kaşığı şeker ekleyin. Şeker tamamen eriyene ve sıvı berrak olana kadar sürekli karıştırın, yaklaşık 2-3 dakika.

4. Ocağı orta-düşük ateşe alın ve ara sıra karıştırarak 20 dakika kaynatın. Sıvı yaklaşık üçte bir oranında azalmalı ve hafif altın rengini almalıdır.

5. **Boyayıcı ekleyin ve bitirin**
   Geleneksel pembe renk için istenirse 8 damla kırmızı gıda boyası ekleyin. Şurup kaşığın arkasını hafifçe kaplayacak kıvama gelene kadar 5 dakika daha kaynatmaya devam edin.

6. **Süzün ve soğutun**
   Baharat torbasını çıkarın ve atın. Sıcak şurubu ince gözenekli süzgeçten geçirerek temiz bir kaseye süzün ve tortularını temizleyin.

7 Oda sıcaklığında soğumasını bekleyin, yaklaşık 30 dakika. Tada göre sıcak veya soğuk suyla seyreltilmiş olarak sıcak ya da soğuk servis edin.

Besin Değerleri

85	22g	22g	2mg
KALORI	KARBONHIDRAT	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Bütün baharatları tülbentte veya temiz mutfak bezinde sararak çıkarılmasını kolaylaştırın ve son şurubun içinde küçük parçacıkların kalmamasını sağlayın.

Şerbetinizin raf ömrünü uzatmak için cam saklama kavanozlarını doldurmadan önce 10 dakika kaynatarak sterilize edin.

Düşündüğünüzden daha az şekerle başlayın—her zaman daha fazla ekleyebilirsiniz, ancak erimiş olanı geri alamazsınız.

15 dakika kaynatmadan sonra şurubu tadın; bazı baharatlar tazeliklerine ve kalitelerine göre tatlarını diğerlerinden daha hızlı verir.

Konsantre şurubu buzdolabında saklayın ve israfı önlemek ve tazeliği korumak için tek porsiyon servisleri seyreltin.

Kavanozlara dökerken ince gözenekli süzgeç kullanarak tülbent torbasından kaçmış olabilecek baharat parçacıklarını yakalayın.

Kavanozlarınızı hazırlanma tarihiyle etiketleyin—şurup iyi saklanmasına rağmen, en optimal tat için iki hafta içinde tüketilmesi en iyisidir.