

Компот из сухофруктов в мультиварке

OsThemes · 21.02.2024



Время готовки

20 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Компот из сухофруктов, приготовленный в мультиварке, обладает множеством полезных свойств для нашего здоровья. Во-первых, он содержит высокое количество антиоксидантов, которые помогают защищать наши клетки от повреждений свободных радикалов. Во-вторых, благодаря наличию различных витаминов и минералов, компот способствует укреплению иммунной системы и поддержанию оптимальной работы органов. Кроме того, он может улучшить пищеварение, поскольку сухофрукты содержат ферменты, необходимые для растворения пищевых веществ. В целом, компот из сухофруктов в мультиварке - это вкусный и здоровый десерт, который обеспечивает нам множество полезных свойств для нашего организма.

Ингредиенты

- Вода — 1,5
- Сахар — 3 ст.л. (с горкой)
- Сухофрукты (сушёные яблоки, изюм, курага, чернослив, шиповник) — 300-500 г.

Способ приготовления

1. В чашу мультиварки положить чистые сухофрукты, сахар и влить воду.
2. Установить на мультиварке режим «Суп» на 3 минуты.
3. Сразу крышку не открывать, дать компоту настояться под крышкой более 10 минут.