



AGNIESZKA KUŁAGA

# KANDYZOWANA SKÓRKA POMARAŃCZOWA (PLUS JAK PRAWIDŁOWO MYĆ OWOCE)

---

|               |              |                |            |             |            |
|---------------|--------------|----------------|------------|-------------|------------|
| Liczba porcji | Czas         | Liczba kalorii | Białko     | Węglowodany | Tłuszcze   |
| <b>10 os.</b> | <b>2 dni</b> | <b>31 kcal</b> | <b>0,5</b> | <b>7</b>    | <b>0,1</b> |

---

To nie od wczoraj wiadomo - smaki dzieciństwa uwielbiają powracać. Domowa, kandyzowana skórka z pomarańczy w okresie świątecznym przyda się jak znalazł.

## SKŁADNIKI

- 1 sztuka Pomarańcz
- 200g Ksylitol
- pół szklanki Woda
- 1 sztuka Cytryna

## PRZYGOTOWANIE

1. Owoce dokładnie wymyć – można użyć płynu do mycia warzyw i owoców lub:
  1. Warzywa wypłukać w wodzie o odczynie KWAŚNYM – z octem jabłkowym (2 minuty) lub kilka łyżeczek kwasu cytrynowego. Można w tym celu wykorzystać jonizator do wody – ustawić niskie pH.
  2. Warzywa wypłukać w wodzie o odczynie ZASADOWYM – z sodą oczyszczoną (2 minuty). Można w tym celu wykorzystać jonizator do wody – ustawić najwyższe pH.
  3. Warzywa opłukać w czystej wodzie.
2. Skórkę z pomarańczy obrać.
3. Wycisnąć sok z cytryny.
4. Skórkę moczyć w zimnej wodzie przez 48h (w tym czasie kilkakrotnie zmienić wodę.)
5. Skórkę ugotować to miękkości w wodzie.
6. Przygotować w rondelku syrop z ksylitolu i wody.
7. Miękkie skórki przełożyć do syropu i gotować na wolnym ogniu do momentu zeszklenia (będą prawie przezroczyste.)
8. Na koniec do rondelka dodać sok z cytryny i krótko zagotować.
9. Skórkę przełożyć z płynem do słoiczka.
10. Przechowywać w lodówce.