



Grzane wino

★★★★★ (20)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (299 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

73.89 kcal

3.69%



Białko

0.25 g

0.5%



Węglowod.

4.43 g

1.64%



Tłuszcze

0.08 g

0.11%



Błonnik

0.43 g

1.72%

GDA

3.69%



Składniki

- Wino czerwone - 500g (3 1/3 lampki)
- Pomarańcza - 80g
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Kardamon mielony - 1g (1/2 łyżeczki)
- Goździki - 1g (1/2 łyżeczki)
- Cukier waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomarańczę dokładnie wyszoruj i pokrój na plasterki. Wszystkie składniki wraz z winem wlej do garnka, zagotuj na umiarkowanym ogniu i gotuj dalej pod przykryciem na minimalnym ogniu przez około 10 minut.

KROK 2: Wino przelej przez sitko do kubeczków lub szklanek, udekoruj pomarańczą i anyżem.

Smacznego!

