

كيفية تحضير شراب التمر المركز؟

وصفة اليوم رائعة لأيام شهر رمضان الفضيل. اذا كنت تبحث عن وصفة حلوة ولكن صحية ، فلا بد من تجربة وصفة شراب التمر أو ما يعرف في بعض الأماكن باسم رحيق التمر أو عسل التمر، وهو مُحلٍ طبيعي سائل يُعد عنصرًا رئيسيًا في العديد من دول الشرق الأوسط.

[نصائح لتفادي زيادة الوزن في رمضان!](#)

إنه شراب أحمر سميك وروبي مع طعم الفواكه المركز لأنه مصنوع حصريًا من التمر والماء. ليس من الصعب أو الباهظ (لا سيما إذا كنت تشتري التمور بكميات كبيرة) ، كما أنه يقدم بديلًا أكثر صحة للمحليات السائلة الأخرى مثل شراب الأرز البني أو شراب الصبار أو شراب القيقب أو عسل النحل.



[كيفية عمل الفراولة المحففة بالفرن](#)

النوعان الوحيدان من السكر اللذان يعتبران أفضل بكثير من الأنواع الأخرى هما سكر التمر والدبس الأسود. حقيقة أن سكر التمر أثبت أنه محبب في هذه المقارنة ليس مفاجئًا جدًّا نظرًا لأن سكر التمر مجفّف بشكل أساسي. إنه مكلف للغاية وليس من السهل التمسك به ، لذلك أنا لا أتسرع في التبديل إليه حتى الآن ، خاصة أنه لا يذوب مثل السكر العادي حتى لا يعمل بشكل جيد في الخبز ، على سبيل المثال .

شراب التمر ، من ناحية أخرى ، مناسب للخبز ولأنه يستخرج أيضًا من التمر فإنه يشارك في بعض الخصائص الغذائية للسكر. ليس لديها أي من الألياف التي تعزز الصحة وبعض العناصر الغذائية الأخرى (البوتاسيوم والمغنيسيوم والسيلينيوم والنحاس) تضيع عندما يتم طهي التمر واستخلاص شراب ، ولكن بالمقارنة مع المحليات الأخرى التي لا تزال تحتوي على المزيد من المعادن ، لا سيما البوتاسيوم والكالسيوم.

[3 وصفات حلويات بالفراولة عليك تحضيرها الآن!](#)

لا يزال شراب التمر مكونًا يحتوي على نسبة عالية للغاية من السكر

، وبالتالي لا ينبغي الاعتماد عليه لتلبية معظم احتياجاتك الغذائية. يبدو أنه يتمتع بمظهر غذائي أفضل بالمقارنة مع المحليات السائلة الأخرى ، له نكهة جميلة ، وهو سهل ورخيص نسبيًا التحضير في المنزل.



وصفة شراب التمر

المكونات:

500 غرام / 1 رطل من التمور المجففة

1 لتر / 4 أكواب من الماء

طريقة التحضير:

1. اقطع التمور بشكل متساوي.
2. انقعها في الماء المغلي لمدة 20 دقيقة للتخلص من الشوائب ، وتخلص من الماء المنقوع بعد ذلك.
3. ضع التمور المنقوعة في قدر كبير مغطى بـ 1 لتر / 4 أكواب من الماء. يُغلى المزيج على النار جيداً ويترك على نار خفيفة لمدة 1-2 ساعات (من الأفضل أن يكون لديك ساعتان).
4. اسمح لها ان تبرد تماما.
5. ضع غربالاً فوق وعاء كبير واربط الغربال بقطعة كبيرة من القماش القطني أو استخدم كيس الجوز.
6. اضغط كل الماء من التمر المطبوخ جيداً. ستحتاج إلى القيام بذلك على دفعات أصغر ما لم يكن لديك قطعة كبيرة من القماش القطني. يجب أن تحصل على حوالي 2 كوب من السائل.
7. يُسكب عصير التمر في قدر ووتركه على نار هادئة. يُترك على نار خفيفة ويكشف لمدة تتراوح بين 45 و 60 دقيقة تقريباً حتى يتبخر الماء الزائد ويقلل الشراب بمقدار النصف تقريباً. إذا غطيت ملعقة فيه ، يجب أن يغطي الشراب ظهره - سوف يصبح الشراب أكثر سمكاً بعد التبريد. إذا كان الشراب رقيقاً جداً بحيث لا يعجبك ، فقم بإعادته إلى الحرارة وتقليل البعض الآخر ، لكن احرص على عدم الإفراط في الحد.

مواضيع ذات صلة:

[أنواع من الطماطم واستخداماتها](#)

أفضل 10 مشروبات في رمضان تغلب على الجفاف
الفوائد الصحية للتمر