



Γλυκό του κουταλιού καρπούζι

30'
Χρόνος
Εκτέλεσης

3 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

60'
Χρόνος
Ψησίματος

1200 γρ.
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε το λευκό μέρος του καρπούζιου σε μικρά κομμάτια, περίπου 4 εκ.
- Βάζουμε τα κομμάτια σε ένα [μπολ](#).
- Προσθέτουμε στο μπολ τον χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Σκεπάζουμε το μπολ με διαφανή μεμβράνη και μεταφέρουμε στο ψυγείο για 3 ώρες.
- Κόβουμε το τζίντζερ σε κομμάτια 2 εκ.
- Μεταφέρουμε το καρπούζι και τον χυμό του μπολ σε μια [κατσαρόλα](#).
- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τη ζάχαρη, τα φύλλα αρμπαρόριζας, το τζίντζερ και τους αστεροειδείς γλυκάνισους.
- Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 1 ώρα μέχρι να πήξει το σιρόπι, ξαφρίζοντας τακτικά.
- Προσθέτουμε 3 κ.σ. χυμό λεμονιού, το εκχύλισμα βανίλιας, και ανακατεύουμε με μια κουτάλα.
- Μοιράζουμε το γλυκό καυτό σε αποστειρωμένα βάζα, κλείνουμε αεροστεγώς, και - μόλις κρυώσουν- τα διατηρούμε στο ψυγείο ή σε ένα σκιερό μέρος. Διατηρείται για περίπου 1 χρόνο.
- Σερβίρουμε με γιαούρτι.

Συστατικά

- 1.600 γρ. καρπούζι, μόνο το λευκό μέρος, καθαρισμένο
- χυμό λεμονιού, από 3 λεμόνια + έξτρα 3 κ.σ.
- 900 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 φύλλα αρμπαρόριζας
- 10 γρ. τζίντζερ, φρέσκο
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισους
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)

Για το σερβίρισμα

- 1 κιλό γιαούρτι στραγγιστό

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

348 Θερμίδες (kcal)	0.5 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	85.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	1%	1%	33%
84.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
93%	1%	0%	0%