



Γλυκό του κουταλιού μανιτάρι

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε σε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά τη ζάχαρη με το νερό και βράζουμε για 5 λεπτά μέχρι να αρχίσει να κοχλάζει το νερό και να λιώσει η ζάχαρη.
- Ρίχνουμε τα μανιτάρια στην κατσαρόλα μαζί με το θυμάρι και ανακατεύουμε ώστε να καλυφθούν εντελώς από το σιρόπι.
- Βράζουμε για 40 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί η μισή ποσότητα του σιροπιού ενώ ξαφρίζουμε με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να κρυώσει.
- Σερβίρουμε με παγωτό καϊμάκι και θυμάρι.

Tip

Αποθηκεύουμε σε βαζάκια για 5-7 ημέρες στο ψυγείο.

Συστατικά

- 750 γρ. ζάχαρη
- 750 γρ. νερό
- 500 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- 2 κ.σ. θυμάρι φρέσκο + έξτρα, για το σερβίρισμα
- χυμό από 1 λεμόνι
- παγωτό καϊμάκι, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

316 Θερμίδες (kcal)	0.5 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	78.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	1%	1%	30%
75.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.08 Αλάτι (γρ.)
83%	2%	5%	1%