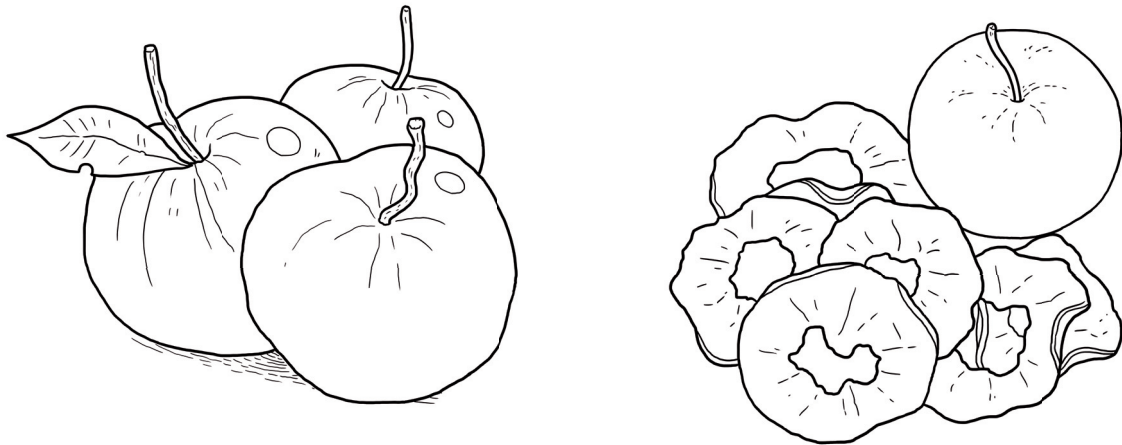




سیب خشک

گاهی ما دلمان می خواهد چیزی خوشمزه بخوریم. برای نمونه وقتی در حال خواندن کتاب هستیم یا همراه با دوستان خود می باشیم. سیب خشک بسیار خوشمزه و سالم می باشد!

این کار را انجام بده:

۱. از وسیله ساده برش میوه استفاده کن و سیب ها را بصورت حلقه های نازک برش بزن. لازم نیست که سیب را پوست کنی.
۲. برش های سیب را برای مدت یک هفته در جایی گرم نگه دار تا خشک شوند.

روش دوم

حلقه های سیب را می توان با نخ آویزان کرد و یا یک چوب نازک و بلند را از بین آن ها رد کرد. بعد از یک هفته آن ها آماده می شوند.

روش سوم

حلقه های سیب را روی قاب مخصوص گذاشته و سپس آن را در حرارت ۴۰ درجه به مدت ۷-۸ دقیقه در اجاق/دش قرار بده. بگذار در اجاق/دش کمی باز باشد تا هوا جابجا شود. اسنک های سیب را می توان در کیسه پلاستیکی و یا شیشه خالی مریا که در آن بسته می شود نگه داشت. ولی احتمالاً همه ی آن ها یکباره خورده می شوند!