



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Sok bez cukru - przepis

Sok bez cukru to dobry wybór, gdy masz ochotę na domowy deser bez dosypywania zwykłego cukru. W tym przepisie najważniejsze są proporcje, konsystencja i spokojne wykonanie kolejnych etapów. Dzięki temu łatwiej uzyskać smak, który pasuje do codziennego jedzenia, a nie tylko do jednorazowej próby.

Składniki

- 1 kg dojrzałych czarnych porzeczek (najlepiej świeżo zerwanych z krzaka)
- 500 ml wody źródlanej (można użyć mniej dla bardziej intensywnego smaku)

Przygotowanie krok po kroku

1. Dokładnie umyj owoce pod bieżącą, zimną wodą.
2. Osusz porzeczki na ręczniku papierowym lub czystej ściereczce.
3. Podgrzewaj na średnim ogniu przez około 45-60 minut.
4. Po zakończeniu procesu, przelej gorący sok do wyparzonych butelek lub słoików.
5. Zakręć szczelnie i pasteryzuj przez 10-15 minut (jeśli planujesz dłuższe przechowywanie).
6. Dodaj wodę (około 500 ml na 1 kg owoców).
7. Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, delikatnie mieszając.
8. Przecedź całość przez sito wyłożone gazą lub czystą ściereczką.
9. Przelej sok do wyparzonych butelek lub słoików.
10. Pasteryzuj przez 10-15 minut (jeśli planujesz dłuższe przechowywanie).
11. Dodaj do herbaty zamiast cytryny – szczególnie zimą, gdy potrzebujesz wzmocnienia odporności .
12. Dodaj do marynat do mięs – świetnie komponuje się z dziczyzną i wołowiną , nadając im delikatną kwasowość.
13. Użyj jako bazy do domowych galaretek bez cukru – wystarczy dodać agar lub pektyny.
14. Przygotuj sos do deserów – wystarczy lekko zagęścić mąką ziemniaczaną i doprawić odrobiną wanilii.
15. Nie gotuj soku zbyt długo – wysoka temperatura niszczy witaminę C i inne cenne składniki.
16. Dodaj łyżeczkę soku z cytryny do gotowego soku – pomoże zachować kolor i przedłużyć trwałość.
17. Jeśli potrzebujesz słodszy smaku , dodaj naturalnych słodzików jak miód, stewia lub erytrytol już po ostudzeniu soku.

18. Dla wzmocnienia działania przeciwzapalnego , możesz dodać kawałek świeżego imbiru podczas gotowania.
19. Uwaga: Zbieraj owoce w słoneczny dzień – będą miały najwyższą zawartość witaminy C i intensywniejszy aromat.
20. Uwaga: Nie gotuj soku zbyt długo – wysoka temperatura niszczy witaminę C i inne cenne składniki.
21. Uwaga: Dodaj łyżeczkę soku z cytryny do gotowego soku – pomoże zachować kolor i przedłużyć trwałość.