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 z czarnego bzu bez cukru - przepis

Ten sok zachowuje cierpki smak owoców, bez słodzenia i zagęszczania do syropu. Wymaga starannego przebrania jagód oraz obróbki cieplnej; większy zapas przeznacz do zamrożenia.

Składniki

- 1 kg całkowicie dojrzałych owoców czarnego bzu, bez szypułek
- 50-100 ml wody

Przygotowanie krok po kroku

1. Widelcem oddziel czarne, dojrzałe jagody od szypułek. Odrzuć liście, gałązki oraz owoce niedojrzałe, spleśniałe i zaschnięte.
2. Krótko opłucz jagody chłodną wodą na sicie. Odstaw na kilka minut do odcieknięcia.
3. W stalowym garnku zalej owoce 50-100 ml wody. Powoli podgrzewaj, rozgniatając puszczające sok jagody tłuczkiem i regularnie mieszając.
4. Gdy jagody się rozpadną, zmniejsz ogień i gotuj około 30 minut. Następnie utrzymuj wyraźne wrzenie jeszcze przez 5 minut.
5. Gorącą masę odsącz przez gęste sito z gazą. Delikatnie dociśnij łyżką albo pozostaw bez wyciskania dla większej klarowności.
6. W czystym garnku zagotuj przecedzony sok przez 2-3 minuty. Gorący rozlej do czystych, wyparzonych butelek lub słoików; natychmiast zamknij.

Uwagi

Uwaga: Nie spożywaj surowych owoców ani surowego soku. Obróbka cieplna jest konieczna.

Uwaga: Po wystudzeniu przechowuj w lodówce, po otwarciu zużyj w 2-3 dni. Samo gorące rozlanie nie zapewnia trwałości w spiżarni.

Uwaga: Na dłużej: wystudź, rozlej do małych pojemników lub foremek z wolnym miejscem, zamroź. Rozmrażaj potrzebną porcję.

Uwaga: Wyrzuć sok z pleśnią, pianą, zapachem fermentacji, wybrzuszoną zakrętką lub silnym gazowaniem.

Źródło przepisu: https://kamilwogrodzie.pl/sok-z-czarnego-bzu-domowy-przepis-krok-po-kroku/