

Sok z jeżyn



Robicie przetwory? Szczerze mówiąc ja niewiele, ale ponieważ w tym roku niezwykle obrodziła nam jeżyna, nastawiłam już nalewkę i zrobiłam sok. Taki sok możecie dodawać do herbaty albo w stanach przeziębienia czy wychłodzenia, zjeść prosto ze słociczka. Jest słodki, bogaty w witaminy, w silne antyoksydanty zwalczające wolne rodniki (a więc działające przeciwrakowo), a także zawierając wiele błonnika, pomaga wchłaniać z diety tłuszcze, czyli wspomaga nasze serce. Warto sporządzić sobie taką bombę witaminową i wspomagać odporność, kiedy już wkrótce zawita w nasze progi jesień i chłód. Podane proporcje starczyły mi na 11 niedużych słoiczków.

Składniki:

- 1500 - 1600g świeżych jeżyn
- 1kg białego cukru

Dodatkowo:

- dwa słoiki po 1,5 litra
- kilka kawałków gazy
- dwie gumki recepturki
- słoiczki do przetworów

Wykonanie:

1. Jeżyny delikatnie płuczemy, osączamy na sicie.
 2. Wkładamy naprzemiennie do słoików jeżyny i cukier (warstwa owoców, warstwa cukru), lekko ugniatając po każdej warstwie. Robimy tak aż do wyczerpania składników. Jeśli zostanie nam cukier, wsypujemy resztę do środka.
 3. Gazę składamy kilkakrotnie i przykrywamy nią słoiki, zabezpieczając recepturkami.
 4. Słoiki odstawiamy w ciepłe, słoneczne miejsce (na przykład na parapet) na tydzień.
 5. Co drugi dzień lekko wstrząsamy.
 6. Po tygodniu zawartość owoców i soku przelewamy do dużego garnka i mieszamy.
 7. Słoiki myjemy, osuszamy, ustawiamy na blasze (bez pokrywek!) i wstawiamy do piekarnika. Nagrzewamy je przez ok. 20 minut i wyłączamy piekarnik.
 8. Sok zagotowujemy i gotujemy na wolnym ogniu przez 8 minut. Zdejmujemy z ognia.
 9. Przekładamy go do gorących słoiczków i mocno, dokładnie zamykamy (ja przelewałam niedużą chochelką). Odstawiamy do ostygnięcia. Słoiki powinny się zamknąć (wieczka staną się wklęsłe).
 10. Tak zamknięty sok przechowujemy w ciemnym miejscu. Słoiki, który nam się nie zamkną, można spasteryzować lub po prostu otworzyć w pierwszej kolejności.
-