

Sanddorn-Saft



Zeitaufwand: ca. 40 min.

Erntezeit: Die Sandornbeeren werden im September reif.

Zubereitung (Die schnelle Variante):

- (1) Die Sanddornbeeren werden abgewaschen und durch ein Sieb ausgedrückt.
- (2) Der Saft sollte anschließend kühl gelagert und schnell verzehrt werden.

ABER: Der kaltgepresste Saft ist nicht so lange haltbar.

Zubereitung (Die länger haltbare Variante):

Zutaten:

- 1 ½ kg frische Sanddornbeeren
- 75g Zucker
- 75g Wasser

- (1) Die Sanddornbeeren werden abgewaschen und in einen Topf mit Wasser und dem Zucker gegeben. Dies wird dann mit kleiner Stufe kurz zum kochen gebracht.

!!Den Saft nicht zu lange kochen lassen, sonst gehen die Vitamine verloren!!

- (2) Für einen feineren Saft wird das Ganze zuletzt durch ein Sieb gedrückt. Der fertigen Saft sollte am besten kühl gelagert werden.

