

Rezept Sanddornsaft

Zutaten

Sanddornbeeren
Zucker

Anleitung

1. Die Beeren waschen.
2. Gib die Beeren durch ein Passiersieb, da sie große Kerne enthalten. Zerstampf sie vorher ggf. mit einem Kartoffelstampfer.
3. Den aufgefangenen Saft misst du ab und misch ihn im Verhältnis 2:1 mit Zucker.
4. Koche den Saft für 2 – 3 min auf und fülle ihn dann heiß in sterile Flaschen ab.

Den Saft kannst du verdünnt mit Wasser trinken oder zu Tee, in den Smoothie, in´s Müsli oder in den Jogurth dazugeben. Außerdem kannst du ihn zu Gelee weiterverarbeiten.