



Sanddornsaft selber machen – so geht's

Hat man sich die Mühe gemacht und Sanddornbeeren gepflückt, sollten diese möglichst frisch verarbeitet werden.

Los geht es, den leckeren und gesunden Saft selber zu machen!

Zutaten

- 1 kg Sanddornbeeren
- Etwa 500 ml Wasser
- 100 g Zucker (wer den Saft süßer mag, kann auch mehr Zucker verwenden)

Zubereitung

Die Sanddornbeeren gut waschen. Wenn noch ein paar Stiele an den Beeren sind, ist das nicht schlimm! In einen Topf die Beeren geben und mit dem Wasser und dem Zucker auffüllen. Nun den Topf erhitzen und die Beeren aufkochen, damit diese aufquellen. Man sollte die Sanddornbeeren aber nur kurz kochen, damit möglichst viele Vitamine erhalten bleiben.

Nun stellt man ein feines Sieb über eine Schüssel und gießt die Beeren-Wasser-Zucker-Mischung in das Sieb. Mit einem Löffel streicht man nun den Saft aus den Beeren. Man kann dazu auch ein Leinentuch verwenden und die Beeren damit auspressen. Der aufgefangene Saft wird in heiß ausgewaschene Flaschen gefüllt und diese sofort verschlossen. Der Saft ist im Kühlschrank einige Tage haltbar. Wenn man zu viel Saft zum sofortigen Verzehr gemacht hat, kann man ihn auch sehr gut einfrieren, z.B. in Eiswürfelbehältern.

Tipp: Hat man nicht genügend Sanddornbeeren gesammelt, kann man zusammen mit den Beeren auch einen klein geraspelten Apfel aufkochen und erhält damit einen sehr leckeren Sanddorn-Apfel-Saft!

Meine Notizen:
