

## Domowy sok z jagód bez cukru



## Składniki

2 szklanki jagód  
2 szczypty soli (np.  
himalajskiej, kłodawskiej)

## Opis wykonania

Zastosowanie janginizacji podczas przygotowywania domowych przetworów z owoców pozwala uniknąć dodawania cukru. Dzięki temu przetwory z jagód smakują wyśmienicie bez dodatku cukru!

Lipiec to czas jagód. Jak przedłużyć ich trwałość, by móc cieszyć się niepowtarzalnym smakiem przez cały rok? Zastosuj janginizację, czyli duszenie owoców w ich własnym soku, a potem delektuj się świeżym smakiem jagód w daniach słodkich oraz wytrawnych.

Opis przygotowania:

Wyparz wrzątkiem dwa słoiki.

Wlej wodę do garnka, do połowy jego wysokości.

Owoce oczyść z listków i dokładnie umyj.

Owoce przełóż do słoików i dodaj do każdego po szczypcie soli.

Zakręć słoiki (nie do końca) i umieść w garnku z gotującą wodą.

Pasteryzuj słoiki około 15 minut.

Wyjmij słoiki, dokręć i zawiń w ściereczkę.

Odstaw do ostygnięcia, najlepiej do następnego dnia.

TIP

Jagody to bogactwo witamin i antyoksydantów. Pomagają w utrzymaniu gospodarki wodnej organizmu, korzystnie wpływają na wzrok i usuwają wolne rodniki przyspieszające procesy starzenia.

Domowy sok z jagód to nie tylko dodatek do deserów czy sosów – nasze babcie stosowały go jako antidotum na dolegliwości ze strony układu pokarmowego wywołane zatruciami.