

Fruchtsaftkonzentrat

Zutaten für ca. 1 bis 1,5 L Saftkonzentrat:

- 2 kg reifes, saftiges, saisonales Obst
z. B. Zwetschgen, Pfirsiche, Mirabellen etc.
- 1 L Wasser
- Saft einer Zitrone
- 200 g (Saft) bis 400 g (Sirup) Zucker oder
Erythrit (Zuckerersatz, kalorienarm, zahnmineralisierend)



Quelle: Anamaria Zube-Pop

Zubereitung:

Früchte waschen, halbieren, entsteinen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Zitronensaft und Wasser in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und ca. 20-25 Minuten bei niedriger Temperatur weich köcheln.

Danach können die Früchte entweder mit einem Stabmixer für ein sämiges Saftkonzentrat mit Fruchtfleisch püriert werden oder für einen klaren Saft durch ein Passiertuch gepresst werden. Den so gewonnenen Saft nun mit dem Zucker nochmals aufkochen und ca. 10 Minuten lang sprudelnd kochen, anschließend kochend heiß in sterile Flaschen (Milchflaschen mit Twist Off Verschluss) füllen, gut verschließen und zum Vakuumieren auf dem Kopf stellen

Das Saftkonzentrat lässt sich ungeöffnet mind. sechs Monate kühl und dunkel (z.B. im Vorratsschrank) aufbewahren, nach dem Öffnen ca. eine Woche im Kühlschrank

