„Mit allen Wassern gewaschen ...“

Apfelsaft selbst gemacht

Apfelsaft ganz einfach selber machen ohne Entsafter

Benötigt werden bei dieser Methode folgende Arbeitsgeräte:

Ein Sieb, zwei Töpfe, ein Messer, ein Kochlöffel, ein Schöpflöffel, ein sauberes Leintuch oder Mulltuch (Geschirrtuch) sowie gesäuberte und ausgekochte Flaschen zum Abfüllen des Saftes.

Für einen Liter Apfelsaft 2 Kilogramm Äpfel, 1 Liter Wasser, Zitronensaft, Zucker oder Honig.

Nach dem Waschen der Äpfel Stiele und Kerngehäuse entfernen. Ebenso wurmstichige und faule Stellen. Die Äpfel in Stücke schneiden.

Äpfel in einen Topf geben und mit dem Wasser auffüllen. Dabei sollten die Apfelstücke gerade so mit Wasser bedeckt sein. **Bei mittlerer Hitze ungefähr 20 Minuten kochen lassen.** Das Sieb in den anderen Topf hängen und mit dem Leintuch beziehungsweise Geschirrtuch auskleiden.

Gekochte und weiche Apfelmasse in das Sieb kippen. Nach dem Abtropfen das Tuch mit der Masse kräftig auswringen. So soll auch die restliche Flüssigkeit nicht verloren gehen. Nun den Saft nach Geschmack im Topf mit Zucker oder Honig süßen und eventuell nach Bedarf mit Zitronensaft abschmecken. Das Ganze dann weitere 15 bis 20 Minuten kochen. Sollte sich während des Kochvorgangs Schaum auf der Oberfläche bilden, diesen mit einem Schöpflöffel vorsichtig abnehmen.

In luftdichte Flaschen abfüllen, oder frisch und gekühlt genießen.

Die Ernährungs- Projekte
und Arbeitsgemeinschaften werden gefördert von Get
..das Netzwerk für Nachhaltigkeit und respektvollen Umgang
mit Lebensmitteln in Taufkirchen (Vils) und Umgebung
www.gemeinsamtafeln.jimdo.com