



Jagody w soku własnym – naturalny lek

Takie jagody w soku własnym, jako dzieciom, Mama zawsze podawała nam na ból brzuszka ☐ ZAWSZE

pomagały, bo mają wiele zdrowotnych właściwości! Polecam, by każdy miał je w swojej spiżarni, choćby 2-3 słoiczki. Szczególnie dzieciom warto podać lek z domowej, naturalnej apteczki niż syropy kupowane w aptece.

Miałam zaczęty słoiczek, więc wykorzystałam takie jagódki jako dodatek do gofrów ☐ pyszne były! ☐



Jagody w soku własnym

Składniki:

jagody

3 łyżeczki cukru na każdy słoiczek 190g (* ilość przykładowa)

Sposób przygotowania:

Jagody dokładnie płuczemy z leśnych zanieczyszczeń, przebieramy i wsypujemy do słoiczków. Do pełna, ale przed ostatnią porcją przesypujemy cukrem, potem znów jagody i jeszcze trochę cukru.

W sumie na 1 słoiczek o pojemności 190 g sypałam 3 łyżeczki cukru (ilość należy dostosować do słodkości owoców i własnych upodobań) i wyszło moim zdaniem super.

Słoiczki dokładnie zakręcamy (musi być suchy gwint i przykrywka) i ustawiamy w garnku ze ściereczką na dnie.

Zalewamy wodą do wysokości 1 cm poniżej przykrywki i gotujemy około 35-40 minut, aby puściły sok, a cukier się rozpuścił.



Jagody w soku własnym



Jagody w soku własnym

