



Shrubs – essiggesäuerte Fruchtsirups von Brigitte Bäuerlein

Zutaten:

Früchte, Apfelessig und Zucker im Verhältnis 1:1:1

d.h. z.B. 400 g Früchte, 400 g/ml Bio-Apfelessig, 400 g Zucker

Ggf. Kräuter oder Ingwer dazugeben

Zubereitung:

Zu Beginn die Früchte waschen, gegebenenfalls kleinschneiden und in ein verschließbares Glas füllen. Anschließend den Apfelessig dazu geben. Dabei sollten die Früchte komplett bedeckt sein. Das Glas fest verschließen und für circa 2 Wochen in den Kühlschrank stellen. Das Glas sollte täglich einmal geschüttelt werden, damit immer alle Früchte mit Essig bedeckt sind und kein Schimmel ansetzt. Nach 2 Wochen den Essig durch ein Sieb + Mulltuch in einen Topf abgießen und die Früchte ausdrücken. Zucker zum Essig geben und erwärmen (nicht über 60 Grad, damit Vitamine etc. erhalten bleiben), rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Zuletzt nur noch in sterile (mit kochendem Wasser ausgespülte), verschließbare Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Kann für Drinks, Salatsaucen und zum Kochen verwendet werden.