



Яблоки, консервированные в собственном соку без сахара

Ингредиенты на банку 3 л

- яблоки - сколько войдёт в банку,
- яблочный сок - 1 л,
- сухой корень солодки - 5 г,
- лист лимонника - 3 шт.,
- мелисса - 1 веточка.

Приготовление

1. Яблоки помыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и плодоножки.
2. Сложить яблоки в просторную ёмкость и залить их на 4 минуты подсолённой водой (1 ч. ложка на 1 л питьевой воды), чтобы не потемнели.
3. Затем яблоки промыть чистой водой, сложить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы он только покрывал ломтики яблок, и бланшировать 3 минуты.
4. В горячую стерилизованную банку объёмом 3 л выложить бланшированные горячие дольки яблок, добавить листики лимонника и веточку мелиссы и залить кипящим маринадом из яблочного сока и корня солодки.
5. Банку закатать стерилизованной крышкой, перевернуть вверх дном, укутать одеялом и остудить при комнатной температуре в течение суток.
6. Корень солодки является прекрасным природным консервантом, который помогает обойтись без сахара.

