



Hoe maak ikzelf vlierbessen sap ?

Vlierbessensap is wel écht iets voor de liefhebber.

Het is namelijk behoorlijk stevig van smaak, écht lekker is het niet. Maar daarnaast ook supergezond. Spaar een paar flessen met een schroefdop. Zoals oude wijnflessen o.i.d. Die kun je goed afsluiten. Bewaar daar je vlierbessensap in.

1 Liter vlierbessensap

- Je hebt ongeveer 1 kilo bessen nodig
 - Met 2 pijpjes kaneel
 - Sap van een halve citroen
- 2 Knip met een schaar de vlierbessen van de trossen. Zorg ervoor dat er zo min mogelijk takjes aan de bessen blijven zitten.
 - 3 Je kunt de bessen ook met een vork 'rissen' maar dat is wel erg veel werk en eigenlijk niet nodig. Gewoon zo veel mogelijk takjes wegnippen
 - 4 Je houdt nu ongeveer een kilo bessen over en die kook je op een laag vuur ongeveer 20 minuten. Met de kaneel en het citroensap. Alle bessen moeten opengebarsten zijn zodat al het sap eruit gelopen is.
 - 5 Bekleed nu een keukenzeef met een schone doek (zonder zeepsmaak) en laat het mengsel uitlekken totdat alle sap eruit is gelect.
 - 6 Warm het sap nu nog een keer op tot het net niet kookt.
 - 7 Vul de flessen af en sluit ze af. Flessen met een schroefdop zijn hier handig voor.
 - 8 Maar éénmaal geopend moet je ze wel binnen een paar dagen opdrinken. Anders gaat het verschimmelen.

Zoals gezegd, de smaak is nogal heftig, maar super gezond.