



SOK DYNIOWY
miodowekrolestwo.com

Składniki:

- pół dyni pizmowej, czyli ok. 600 gram,
- 2 szklanki wody,
- 100 ml soku z brzoskwiń z puszki,
- 2 szklanki soku jabłkowego i 1 szklanka cydru,
- przyprawy: cynamon, imbir, kilka goździków, ziarenka z laski wanilii lub łyżeczka esencji waniliowej, szczypta chilli,
- ok. pół szklanki brązowego cukru,
- opcjonalnie sok z połowy wyciśniętej cytryny.

Wykonanie:

1. Nastaw piekarnik na 180 stopni. Przygotuj dynię – przekrój ją, wyjmij łyżką gniazda nasienne z włóknami. Ułóż pokrojony na 2 cm kawałki miąższ na blaszce i piecz go 20 minut w temperaturę 200 stopni.
2. Po wyjęciu z pieca, ostudź dynię i obierz ją ze skórki. Za pomocą blendera zmiksuj ją na gładką masę.
3. Do rondelka wlej: trzy szklanki soku jabłkowego i cytrynowego, cydr, cukier, przyprawy i wcześniej przygotowaną pulpę dyniową.
Sok przypraw według uznania, proponowane ilości przypraw: łyżeczka cynamonu, pół łyżeczki imbiru, ziarenka wydłubane z jednej laski wanilii i pięć goździków.
4. Całość podgrzewaj na minimalnym ogniu. Czas gotowania może być różny. Gotuj całość ok. 15 – 20 min, aż smak przejdzie do wywaru a sok zgęstnieje.