

Kara Mürver Şurubu

Evde yapımı kara mürver şurubu tarifi. Doğal malzemelerle hazırlanan sağlıklı mürver şurubu, bağışıklık sistemini güçlendirir.

15 min

HAZIRLIK

1h

PIŞIRME

1h 15min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 2 bardak kara mürver
- 4 bardak su
- 1 vanilya çubuğu
- 1 çubuk tarçın
- 2 çay kaşığı toz zencefil
- 1 bardak bal

Yapılışı

1 Prepare the base mixture

Combine 2 cups dried elderberries, 4 cups water, 1 vanilla bean, 1 cinnamon stick, and 2 teaspoons ground cinnamon in a medium saucepan. Stir with a wooden spoon to distribute ingredients evenly.

2 Bring to a boil

Cover the saucepan and place over medium heat. Bring the mixture to a rolling boil, stirring occasionally, about 8-10 minutes.

3 Reduce heat to low once boiling. Simmer gently with the lid on for 30 minutes, until the liquid has reduced slightly and the elderberries have released their color.

4 Steep the mixture

Remove the saucepan from heat and let stand covered for 30 minutes to allow the flavors to steep and intensify.

5 Strain the liquid

Place a fine-mesh strainer over a clean bowl. Pour the elderberry mixture through the strainer, pressing the solids gently with the back of a spoon to extract liquid without forcing pulp through.

6 Add honey

Measure the strained elderberry liquid - you should have about 2 cups. Let cool to warm room temperature, then stir in 1 cup honey until completely dissolved and smooth.

7 Store the syrup

Transfer the finished syrup to sterilized glass jars. Cool completely to room temperature, then seal tightly and refrigerate for up to 3 months.

Besin Değerleri

105	0.3g	28g	0.2g	1g	26g	5mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kuru mürverleri satın alırken organik ve güvenilir kaynaklardan temin ettiğinizden emin olun. Kaliteli kuru mürver koyu mor renge sahip olmalı ve hoş bir kokusu bulunmalıdır.

Şurubu kaynatırken tencerenin kapağını kapalı tutmak, uçucu yağların kaçmasını önler ve daha konsantre bir tat elde etmenizi sağlar.

Balı şuruba çok sıcakken eklemek, balın faydalı enzimlerini yok edebilir. Bu nedenle şurup biraz soğuduktan sonra bal eklemeyi tercih edin.

Eğer şurubu daha uzun süre saklamak istiyorsanız, küçük porsiyonlara bölerek buzlukta dondurabilirsiniz. Bu şekilde 6 aya kadar taze kalabilir.

Şurubun tadını zenginleştirmek için tarif esnasında birkaç karanfil tanesi veya taze zencefil dilimi ekleyebilirsiniz.

Süzme işlemi sırasında mürverleri fazla sıkmamaya dikkat edin, aksi takdirde şurup bulanık olabilir ve acı bir tat alabilir.

Şurubu saklarken kullandığınız kavanozları önceden kaynar suyla sterilize etmek, raf ömrünü uzatır ve bozulma riskini azaltır.

İlk kez deneyenler için şurubun tadının oldukça yoğun olabileceğini unutmayın. Su, çay veya meyve suyu ile seyreltmeyi tercih edebilirsiniz.