

Sok iz prirode



težina: **lako**

za: **50** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Za sok:

- **80 vrhov**akoprive
- **3 kg**šecera
- **6 kesic**elimontus
- **1 kesic**akonzervansa
- **1 mala flašica**ekstrata od kivija
- **3 l**vode

Priprema

Vodu prokuvati i ohladiti. Koprivu dobro oprati, staviti u dublji sud i naliti vodom. Dodati limontuse i kopriva se pritisne da voda bude iznad koprive. Ostaviti da stoji 24 h. Nakon 24h procediti, dodati šećer, ekstrat kivija i konzervans. Povremeno mešati sok sve dok se šećer ne otopi. Ponovo sve dobro promešati i naliti u staklene flaše.

Savet

Treba iskoristiti prirodna bogatstva i što više ih koristiti u ishrani. Ovaj sok koji se ne kuva, a time i ne umanjuje vrednost koprive može da se pije tokom itave godine.