

5 febr 2022

Bramen saus

De bramen in de natuur worden langzaam heerlijk zwart en rijp om te plukken. En wat zijn ze lekker maakte ik bramensaus. Heerlijk in de yoghurt, over de taart, de cake of in een bramen tiramisu. nog eens gezond. Bramen zijn namelijk erg voedzaam. Ook zitten ze vol met antioxidanten en vitamines. De lekkerste bramen zijn diegene waar je niet aan hoeft te trekken om ze los te krijgen. Als ze rijp schoonmaken van bramen, ze kunnen snel kapot gaan. ze een paar uur in een bak/emmer water met een klein beetje baking soda of zout. Dit zorgt ervoor ook niet lekker, deze kun je het beste ertussen uit halen.

Het recept voor de bramensaus is suikervrij. In plaats van suiker wordt er namelijk gebruik gemaakt van honing. Een gezond alternatief voor de saus uit de winkel,

Ingrediënten

- 250 gram bramen
- sap van ½ citroen
- 2 eetlepels honing
- 1 eetlepel water

Bereidingswijze

- Breng de bramen met het citroensap, de honing en het water aan de kook.
- Blijf af en toe roeren en laat het 3 a 4 minuten doorkoken.
- Laat de bramensaus afkoelen en wrijf deze door een zeef.

