

## Připravte si lahodný likér z aronie - skvělý antioxidant



**Aronie, neboli černý jeřáb, je skvělým léčivem, má antioxidantní účinky a také pomáhá při zdravotních problémech. Černé kuličky, které z tohoto malého keříku rostou jsou sice dost trpké, ale zato jsou přírodním lékem, které obsahují mnoho vitaminů. Vyzkoušejte likér z aronie.**

Aronie vám může pomoci při stresu, při **vysokém krevním tlaku**, ale **bojuje taky s cholesterolem a zpomaluje stárnutí**. Plody aronie se dají konzumovat v syrovém stavu, ale nejvíce si je vychutnáte upravení. Lze je **sušit, kandovat, zavařovat** nebo **zpracovat na šťávu**, víno či dokonce likér z aronie. Přečtěte si, jaké má [aronie léčivé účinky](#) nebo si vyrobte [domácí tinkturu z aronie](#). Pokud se těšíte na likér z aronie, zaujmout by vás mohl také jiný likér - [bezinkový likér](#).

### **Na likér z aronie budeme potřebovat:**

- 1 kg aronie
- 1/2-3/4 kg cukru
- 7 dcl i více rumu
- 1/2 lžičky kyseliny citronové
- 1 l převařené vody

## Likér z aronie - recept

1. Bobulky aronie v sítku omyjeme pod tekoucí vodou.
2. Do 3 litrové lahve dáme vždy vrstvu aronie, prosypeme cukrem až do vypotřebování všech plodů.
3. Láhev s aronií a cukrem zalijeme rumem a necháme louhovat asi 1 měsíc.
4. Po měsíci převaříme 1 l vody s kyselinou citronovou, necháme ji zcela vychladit a přilijeme do sklenice s ovocem a opět necháme měsíc louhovat.
5. Hotový likér z aronie scedíme přes plátýnko do sklenic.

*Vyzkoušíte likér z aronie?*

Likér z aronie není jediný recept který můžete vyzkoušet. Vyzkoušejte také domácí sirupy.

## Připravte si doma také sirupy podle našich receptů

- [bezový sirup](#)
- [smrkový sirup](#)
- [meduňkový sirup](#)
- [levandulový sirup](#)
- [jitrocelový sirup](#)
- [šeříkový sirup](#)
- [kopřivový sirup](#)
- [pampeliškový sirup](#)