

# Amla Juice - Preserve for Months

Homemade amla juice concentrate prepared from fresh amla for long storage.

**YIELD**

Concentrate

**PREP**

As shown

**COOK/SET**

No preservative

**SOURCE**

k3LCwvrtwzk

## Ingredients

- Fresh amla: as shown in the video
- Water: as needed for grinding/extracting
- Clean bottles: sterilised and dry

## Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

## Method

1. Wash amla very well.
2. Cut or crush amla as shown.
3. Grind with only the water needed to extract juice.
4. Strain/squeeze the juice.
5. Fill in clean sterilised bottles.
6. Store as Manisha explains in the video for longer shelf life.
7. Use clean dry spoon/cap handling every time.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

# आंवला जूस

ताजे आंवले से बना घर का आंवला जूस concentrate, जिसे लंबे समय तक स्टोर किया जा सकता है।

**YIELD**

कंसन्ट्रेट

**PREP**

वीडियो अनुसार

**COOK/SET**

बिना preservative

**SOURCE**

k3LCwvrtwzk

## सामग्री

- ताजा आंवला: वीडियो अनुसार
- पानी: पीसने/जूस निकालने के लिए जरूरत अनुसार
- साफ bottles: sterilised और सूखी

## टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

## विधि

- आंवला अच्छे से धो लें।
- वीडियो अनुसार काटें या crush करें।
- कम से कम पानी डालकर पीसें।
- जूस छानें/निचोड़ें।
- साफ sterilised bottles में भरें।
- लंबे storage के लिए वीडियो में बताया तरीका follow करें।
- हर बार साफ सूखा cap/spoon इस्तेमाल करें।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।