

AMLOZEK

Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca

Domowy zakwas z buraków

Doskonale sprawdzi się
podczas budowania odporności!

SKŁADNIKI (2 litry zakwasu):

- 1 kilogram buraków
- kilka ząbków czosnku (nawet cała główka!) obranych i pokrojonych na pół
- 2 litry PRZEGOTOWANEJ i OSTUDZONEJ wody
- ziele angielskie
- liście laurowe
- 1/2 lub 1 łyżka soli na 1 litr wody
- opcjonalnie kromka dobrego, razowego chleba na zakwasie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Buraki umyj, cienko obierz ze skórki i pokrój w grube plastry. Poukładaj je w wyparzonej i wytartej kamionce lub słoiku, na zmianę z przyprawami i czosnkiem. Całość zalej wodą wymieszaną z solą tak, aby wszystkie buraki były dokładnie przykryte.
2. Kamionkę/słoik zakryj i odstaw w ciepłe miejsce na ok 5-7 dni. Czas kiszenia zależy od temperatury (im jest cieplej tym szybciej).
3. Jeśli nie masz kamionkowej pokrywy, to zastój wierzch naczynia gęstą, muślinową tkaniną i szczelnie zawiąż.
4. Ukiszony zakwas należy przecedzić i przelać do czystych, szczelnie zamykanych słoików i przechowywać w chłodzie (najlepiej w lodówce), aby przerwać proces fermentacji.

Źródło: <https://agnieszkamaciag.pl/genialny-zakwas-z-burakow-domowej-roboty/>


ADAMED
Dla Rodziny