



Tekst i zdjęcie: **Kaemka** - Srebrny SzeF Kuchni (2324)

Ocet jabłkowy

Bardzo cenny dla zdrowia

Stopień trudności: Łatwe

Liczba porcji: więcej

dla alergików

dieta

Składniki:

- chleb razowy , 5 dag
- cukier, 4 łyżk.
- drożdże, 1 dag
- woda, 1 l
- jabłko, 1 kg

Sposób przygotowania:

Jabłka, najlepsze z własnej działki pokroic ze skórką na kawałki albo zetrzec na tarce, zalać w słoju lub kamionkowym naczyniu przegotowaną letnią wodą. Ja daję tyle wody żeby przykryć jabłka, dodać cukier, kawałek skótki z razowego chleba, drożdże (może być bez drożdży). Przykryć gazą. Odstawić w ciepłe miejsce do fermentacji. Po 10 dniach przecedzić i znów odstawić na ok 8- 10 tyg. Jak skończy się proces fermentacji zlać do wyparzonych butelek i zamknąć. Odstawić na 2-4 tyg, aż zginie zapach drożdży i fermentu. Robi się długo ale dla cennych wartości polecam.

