Tekst i zdjęcie: **KutakNaOtro** - Złoty Szef Kuchni (4246)

Zakwas na żurek

bardzo zdrowy; nie da się napisać dokładnych proporcji wszystko zależy od mąki

Czas przygotowania: do 15 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Liczba porcji: więcej

- [x] idealne dla dzieci
- [x] dla alergików
- [x] dieta
- [x] na Wielkanoc

Składniki:

- mąka razowa, 20 dag
- ciepła woda , 0.4 l
- skórka chleba razowego, 1 szt.
- ząbek czosnku, 3 szt.

Sposób przygotowania:

Mąkę razową mieszamy z ciepłą wodą w glinianym garnku do czasu aż uzyska konsystencję śmietany. Nie patrzcie dokładnie na proporcję wody do mąki z góry - wszystko zależy jaką macie mąkę, mniej przesianą lub bardziej, lepiej jak nie jest zbyt przesiana. Dodajemy skórkę dobrego chleba razowego i ząbki czosnku. Przykrywamy gazą i odstawiamy w ciepłe miejsce (przy kuchni, kaloryferze lub na okno) na około 4-5 dni. Codziennie mieszamy. Zakwas powinien ładnie pachnieć - jeśli zapach jest nieodpowiedni to znaczy że mąka lub skórka była zła (np. z pleśnią) i taki zakwas się już do niczego nie nadaje. Po tym czasie przelewamy zakwas przez sitko, i odstawiamy w słoiku do lodówki (ważne) aby przerwać proces tworzenia zakwasu. Termin ważności do tygodnia. Żurek zrobiony z tego zakwasu jest nieporównywalny do tego sklepowego. W ten sposób możemy zrobić również kiszony barszcz do picia - również bardzo zdrowy - tylko zamiast mąki używamy surowych buraczków pokrojonych w niezbyt drobne części.