

## Die neue Micro-Fermentiertation in Säften

Ist eine neu entwickelte Form der Micro-Fermentation bei der zum micro-fermentieren Säfte anstatt Wasser genommen wird. Das Resultat ist eine gute Dosis micro-fermentiertem Gemüse und leckeren probiotischen Säften. Natürlich sind frisch zubereitete Säfte dazu die beste Option.

Wichtig ist dabei die Sauberkeit um das Eindringen von Fremdkeimen zu verhindern. Dabei sollte das Glas und auch Deckel und Membran kurz mit mindestens 80 Grad Celsius bis 100 Grad Celsius begossen werden um alles keimfrei zu machen.

Auch empfiehlt es sich jeden Tag der Micro-Fermentation das Glas etwas zu schwenken.

## Micro-Fermentierter Karottensaft

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Fermentationszeit: 3 Tage

Benötigtes Zubehör: 1 L Micro-Fermentationsglas mit Membran, Fermentiergewicht

Zutaten:

1. 500 ml Karottensaft
2. 1 rote Beete
3. 100 g Rotkraut
4. 1 Paprika
5. 1 TL Koriandersamen
6. Histaprotect

Zubereitung:

- 1) Fülle den Karottensaft in das Micro-Fermentationsglas und gib 1 Messlöffel Histaprotect dazu.
- 2) Fülle das Glas mit der geschälten und kleingeschnittenen roten Beete, dem kleingeschnittenem Rotkraut, der Strunk und Samen entfernten, kleingeschnittenen Paprika und den Koriandersamen.
- 3) Setze das Fermentiergewicht darauf.
- 4) Giesse noch etwas Saft auf, wenn es noch zu viel Luft unter der Membran gibt (Ca 1 cm darunter).
- 5) Schraube die Membran auf das Micro-Fermentationsglas.
- 6) Lasse alles 3 Tage mit täglichem Schwenken bei Zimmertemperatur micro-fermentieren.
- 7) Zur Aufbewahrung bis zu einer Woche in den Kühlschrank stellen.

## Micro-Fermentierter rote Beet Saft

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Fermentationszeit: 3 Tage

Benötigtes Zubehör: 1 L Micro-Fermentationsglas mit Membran, Fermentiergewicht

Zutaten:

1. 500 ml rote Beete Saft
2. 1 Zwiebel
3. 2 Stangen Stangensellerie
4. ½ Fenchel
5. 2 Karotten
6. 4 Wachholderbeeren
7. Histaprotect

Zubereitung:

- 1) Fülle den rote Beete Saft in das Micro-Fermentationsglas und gib 1 Messlöffel Histaprotect dazu.
- 2) Fülle das Glas mit der geschälten und kleingeschnittenen Zwiebel, dem kleingeschnittenem Stangensellerie, dem kleingeschnittenen Fenchel, den Karotten und den Wachholderbeeren.
- 3) Setze das Fermentiergewicht darauf.
- 4) Schraube die Membran auf das Micro-Fermentationsglas.
- 5) Lasse alles 3 Tage mit täglichem Schwenken bei Zimmertemperatur micro-fermentieren.
- 6) Zur Aufbewahrung bis zu einer Woche in den Kühlschrank stellen.