PROBIOTISCHEN QUITTENKNOSPEN ESSIG

Einst war die Quitte (Cydonia oblonga) eine sehr begehrte Frucht – heute gehört sie zu den vergessenen Obstsorten, um die sich bereits Legenden ranken. Was dabei gar nicht mehr erwähnt wird, ist das wunderbare "mandelige" Aroma der Knospen. Wie wäre es mit einem Quittenaroma angereichertem Essig, mit gesunden Mikroorganismen, als den besonderen Zusatz für den beschenkenden Frühjahressalat?

ZUTATEN PRO 200 ML:

- 2 g Quittenknospen
- 200 ml lebendigen Apfelessig
- 1 ML Micro-fermentations-beschleuniger (Millivital)

Zubereitung:

1. 2 Gramm Quittenknopspen ernten
2. Mit Messer zeitnah halbieren
3. Sie Knospen in 200 ml lebendigen (mit Essigmutter zubereitetem) Apfelessig geben.
4. 1 ML Micro-fermentations-beschleuniger dazu geben.
5. In Glas 5 Tage ziehen lassen und täglich 2 x schütteln.
6. Mit Plastiksieb oder Tuch abseihen.
7. In verschließbares Glas geben. Bis zu 3 Monaten, als schmackhafte Variante des Salates verwendbar.

vital-life-food
Die Ernährungsschule!
vital life food