



Rote Rüben Kvass



1l Kvass



15 Minuten



ZUTATEN

- 1 mittlere rote Rübe (ohne grün)
- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Ingwer gerieben
- 1-2 EL Meersalz
- 240ml Molke
- ca. 1,5l gefiltertes Wasser



ZUBEREITUNG

1. Rote Rübe in Stücke schneiden.
2. Gemeinsam mit Knoblauch, geriebenem Ingwer, Salz und Molke in ein 1,5l Weithalsglas füllen.
3. Mit gefiltertem Wasser aufgießen und noch gut 3-4cm nach oben frei lassen. Mit Deckel verschließen.
4. Nun für 3-5 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen und anschließend im Kühlschrank lagern.
5. Achtung: mit einer kleinen Menge (ca. 1TL / Tag) beginnen und langsam hocharbeiten. Kvass kann eine starke entgiftende Wirkung auf den Körper haben..



GUT ZU WISSEN

Rote Rüben sind von Natur aus voll mit Vitamin C, B6, Folsäure und Mineralien wie Magnesium, Kalium und Eisen. Besonders vorteilhaft wirkt Kvass auf die Leber, da es die Entgiftung unterstützt und die Gallensekretion fördert, was essenziell für die Fettverdauung und die Beseitigung von Toxinen ist. Ein wertvolles Tonikum, wenn es darum geht den Körper zu reinigen und Leber und Verdauung zu stärken.