

06.11.2020

PP 3a 3b 3c 3d Zajęcia kulinarne

### **Zakwas z buraków. Przepis na napój orkiestrę !**

To jest najprawdziwsze złoto. Kosztuje nic, wszystkie składniki mamy pod ręką, a o właściwościach prozdrowotnych zakwasu z buraków można napisać książkę.

Proszę, dziele się przepisem 😊



Miłego dnia

Smutek Agata

## ZAKWAS, KTÓRY ZAWSZE WYCHODZI



### PRZEPIS NA LITROWY SŁOIK

- ➔ Wszystkie składniki włożyć do wyparzonego słoika, zalać solanką.
- ➔ Przykryć, ale nie zakręcać pokrywki. Można przykryć gazą. Codziennie dokładnie wymieszać składniki drewnianą łyżką, lub zakręcić słoik i wstrząsnąć, po czym znów odkręcić.
- ➔ Zakwas jest gotowy po ok. 4- 6 dniach. Trzymamy w lodówce (my trzymamy na parapecie za oknem 😊).