Ocet na odporność i wzmocnienie na miodzie

Nikita

Polecane na: **napoje, sosy**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

geranium kilka gałązek -
kurkuma świeża 8-10 kawałków -
imbir świeży 5 sporych kawałków -
jabłka ekologiczne 7-8 szt -
słój o pojemności 3 l -
woda 2,5 l -
miód 10-12 łyżek -
ściereczka lniana i gumka -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie surowce umyć. Kurkumę i imbir oskrobać. Najlepiej zrobić to w rękawiczkach ponieważ kurkuma silnie barwi ręce.

KROK 2: Wszystkie składniki drobno posiekać i umieścić w dużym słoju, wypełniając go do połowy.
W letniej wodzie rozpuścić miód.

KROK 3: Zalać słój z surowcem wodą z miodem do wysokości 3/4 słoja.

KROK 4: Przykryć lnianą ściereczką i zabezpieczyć gumką.

KROK 5: Odstawiamy na min. 3 tygodnie, codziennie (1-2 razy) dokładnie mieszamy czystą wyparzoną łyżką drewnianą.
Jak surowiec opadnie już na dno, dobrze jest jeszcze bez mieszania zostawić na 3-5 tygodni do dalszej fermentacji.

KROK 6: Następnie przecedzamy surowiec.

Ocet zlewamy do buteleczek.
Ocet ma bardzo długi termin przydatności.
Przechowujemy w temperaturze pokojowej.
Ocet pijemy codziennie rano na czczo z wodą (1 łyżeczka na szklankę wody).
Składniki octu kurkuma, imbir, geranium i miód mają działanie przeciwbakteryjne i antywirusowe, wzmacniają organizm.