FERMENTIRAN ČESEN V MEDU

Sestavine:

- ekološki česen
- ekološki ali
- lokalni med

Priprava fermentiranega česna v medu

Olupite česen in ga položite v kozarec. Velikost kozarca in količine prilagodite lastnim željam. S česnom napolnite ¾ kozarca, nato ga prelijte z medom, da ga prekrije. Premešajte.

Med bo sčasoma postal redkejši. Pokrijte in postavite v temen prostor. Vsak dan stresite kozarec, da česen ostane prekrit z medom. To bo preprečilo rast Kahm kvasovk. Kahm kvasovke niso škodljive, vendar lahko spremenijo okus česna. Pustite fermentirati 2 tedna, nato ga lahko zaužijete.

Zdrži več kot leto na pultu ali v shrambi, le česen bo spremenil barvo in morda izgubil nekaj okusa. Pravzaprav ima fermentiran česen odličen okus po sladkarijah!

Avtorica recepta: Donna Schwenk

Več receptov za fermentacijo zelenjave ali sadja najdete tukaj.

Izdelki uporabljeni v tem receptu:

Fermentor zelenjave

Kupite na Kefirko.com