

Rezept Probiotisches Sauerkraut

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Lecker selbstgemacht mit ProbiDa
- Ergibt eine aromatische Beilage
- Erfrischend & gesund
- Lange haltbar

Beschreibung

Zutatenliste

Zubereitung

2000 g	Weißkohl, 1 Stück (Eigenbeschaffung)
20 g oder 20 g oder 10 TL	Salz (Eigenbeschaffung)
50 ml	stilles Wasser (Eigenbeschaffung)
0,1 g	ProBiDa Spezial Kultur, 1 Msp.
0 g	Apfelsüße, 1 TL

Zubereitung

1. Weißkohl putzen, raspeln und ca. 20 Minuten wässern. Anschließend das Wasser abgießen, Salz sorgfältig unter das Kraut mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Apfelsüße in 50 ml Wasser lösen, ProbiDa dazugeben, gut umrühren und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend nochmals gut umrühren.
3. Den Kohl in ein ausreichend großes Gefäß (z.B. ein 2 Liter Einmachglas) Schicht um Schicht einstampfen (mit einem Stampfer oder Kochlöffel) Auf jede Schicht wird tropfenweise die ProbiDa-Lösung gegeben -achten Sie auf eine gleichmäßige Verteilung.
4. Zum Schluß das Gefäß mit einem Sauerkrautstempel verschließen.
5. Um Gärung zu erzeugen, muss ein Gewicht von oben Druck auf das Kraut ausüben. Anstelle eines Sauerkrautstempels können Sie auch einen Gefrierbeutel (halb mit Wasser gefüllt) oder ein Brettchen/Deckel mit einem Stein oben auf legen. Achten Sie darauf, dass die Abdeckung ein wenig Luft lässt. Alternativ das fest verschlossene Gefäß täglich kurz entlüften.
6. Das Glas am besten im Keller (oder an einem kühlen Ort) möglichst dunkel aufbewahren. Nach etwa 4 Wochen erhält man ein aromatisches Sauerkraut, welches zunächst bissfest, mit längerer Reifezeit jedoch zunehmend weicher wird.

Mehr Informationen

Artikelnummer	2011342
Variante	2 kg
Package Amount	0.000000

Preise

Zubehör Set



Zubehör-Set, 1 St.

17,95 €

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

Zubereitung



Apfelsüße, 250 ml

5,75 €

- Für eine fruchtige natürliche Süße
- Nur aus besten Äpfeln



ProBiDa Spezial, 1 x 0,5 g

4,19 €

stilles Wasser

0,00 €

Salz, 1 g

0,00 €

Weißkohl

0,00 €

