



porcja (200 ml) ok. 25 kcal

* Zakwas buraczany

Składniki:

1,5 kg buraków
4 ząbki czosnku
3 liście laurowe
5 ziaren pieprzu
5 ziaren ziela angielskiego
1 kromka razowego chleba

Sposób przygotowania:

Buraki obrać, umyć, pokroić w plastry, włożyć do słoja lub kamiennego garnka. Dodać obrany czosnek oraz przyprawy. Całość zalać letnią przegotowaną wodą niewiele powyżej buraków. Na wierzch położyć chleb. Słoję przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce.

Po upływie 5 dni zakwas przecedzić przez drobne sitko.



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROżdZY