



GOED VOOR JOUW BLOED EN IMMUUSYSTEEM

**GEFERMENTEERDE
RODE BIETENSAP**
Natuurlijke
energiedrank &
probiotica

WAAR IS HET GOED VOOR?

Gefermenteerde bietensap is vooral een hele sterke antioxidant. Het voorkomt bijvoorbeeld verkalking van de bloedvaten, ontzuurt en ontgift ons lichaam en versterkt de werking van onze nieren en lever. Bovendien bevatten rode bieten van nature enorm veel vitamines (vitamine A, C en B-groep), foliumzuur (belangrijk voor zwangere vrouwen) en veel mineralen zoals magnesium, ijzer, kalium en kobalt. Vooral kobalt is onmisbaar voor het aanmaken van rode bloed-cellen.

Gefermenteerde rode bieten sap (en 'gewone' rode bietensap) is daarnaast ook goed voor mensen met bloedarmoede, verzwakt immuunsysteem en na herstel van een ziekte. Het is helemaal aan te raden om na een antibioticakuur gefermenteerd eten en drinken te consumeren, omdat deze de darmflora helpen te herstellen.



Fotokulinaria.pl

RECEPT 0.5 LITER GEFERMENTEERDE RODE BIETENSAP

- Een gesteriliseerd glazen pot van 1 liter
- 0,5 kg rauwe rode bieten (liefst biologisch)
- een paar teentjes knoflook (gepeld en door de midden gesneden)
- 0,5 liter gekookt en afgekoeld water
- 5-7 korrels piment
- 3 laurierbladen
- 1/2 eetlepel zeezout
- eventueel andere kruiden zoals gember, peper en kruidnagel

BEREIDING

1. Voeg zeezout bij het afgekoelde water
2. Maak de rode bieten goed schoon, schil ze en snij ze in dikke plakken of stukken. Leg de gesneden rode bieten in een pot samen met de kruiden en knoflook
3. Overgiet het geheel met het zoute water
4. Bedek de pot met een katoenen doekje of keukenpapier (met een rubberen bandje eromheen)

1. Voeg

en laat de pot op een donkere plek (op kamertemperatuur) staan voor 5 tot 7 dagen*

5. Giet het sap in een schone glazen pot en bewaar het in de koelkast voor maximaal drie

OVERGEBLEVEN BIETEN

Deze kun je toevoegen bij salades of er soep van maken. Ze bevatten enorm veel vezels en hebben weinig calorieën

weken

* LET OP!

Verwijder regelmatig het laagje schuim wat ontstaat tijdens het fermentatieproces en zorg ook at de rode bieten altijd onder water blijven. Anders beschimmelen ze snel.