

Zakwas gryczany bezglutenowy na żurek



Autor: **violonczelka**
Przepisów: **6** Ocena: **54**



3-4 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Kasza gryczana biała lub palona (jedna torebeczka 100 gram)
- Ziele angielskie
- Liść laurowy
- Sól
- 2-3 ząbki czosnku
- Woda

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę gryczaną zalej wodą przefiltrowaną lub źródlaną. Dosad kilka liści laurowych, kilka zaiaren ziela angielskiego, dwa lub trzy ząbki czosnku i pół łyżeczki soli. Słoik powinien być litrowy. Na zdjęciu dopiero zalane ziarna wodą.



- 2 Zakręć słoik i poczekaj 7 dni. Gotowy zakwas wygląda jak na załączonym zdjęciu, już powoli przestaje on fermentować. do zupy należy go zblendować razem z czosnkiem z zakwasu, usuwając uprzednio ziele angielskie i liście laurowe.



Twoje notatki do przepisu: