



Iva de Souza, BA in Physical Education
Integrative Wellness & Fitness Consulting

RØDBEDE KVASS



Denne drink er hovedsagelig lægemidler. Du ville ikke servere den til gæster, men den har ekstraordinære helbredende kræfter.

Rødbede Saft / kvass den mælk gær drik.

- God kilde til jern
- Gavnige mikroorganismer til tarmkanalen (hjælper fordøjelsessystem)
- Immun-stimulerende
- Lever-styrke og rensende egenskaber
- Kronisk træthed
- Inflammatorisk gigt
- Fremragende blod styrkende
- God behandling for nyresten..

”Leveren er tæt involveret med vand, livskraften krop, og kræver afgiftning når væske i kroppen bliver stillestående”.

Kvaliteten af rødbede har en dybtgående indvirkning på resultaterne. Det endelige produkt bør være lidt tykt og lidt boblende. Men selv om drikken er tynd og ikke særligt boblende, vil det stadig give mange helbredende fordele.

Bemærk: Brug ikke revet rødbede til at gøre rødbede saft/kvass, i stedet bør rødbede være groft hakket i hånden.

Når revet, rødbede udstråler for meget saft, hvilket resulterer i alt for hurtig gæring, og den producerer alkohol i stedet for at syre.

Opskrift

Laver 2 kvart • Omkring 50 kalorier pr kop

4-5 mellemstore eller 3 store økologiske rødbede, groft hakket

¼ kop Hjemmelavet Valle (se opskrift)

1 spiseskefuld havsalt

Filtreret vand

Place rødbede, valle, og salt i en 1½-2 liter glasbeholder. Tilføj filtreret vand til at fylde beholderen.

Rør godt rundt og dække sikkert. Opbevares ved stuetemperatur i 2-4 dage inden flytningen til køleskab. At servering, hældes gennem en si.

Når det meste af væsken er blevet drukket, kan du fylde beholderen med vand og opbevares ved stuetemperatur yderligere 2-4 dage. Det resulterende bryg vil blive lidt mindre stærkt end den første. Efter den anden brygge, kasseres rødbede kvas og starte igen.

Du kan dog forbeholde nogle af de flydende og bruge denne som din inoculant (til næst gang) i stedet for valle.

Rødbede er fyldt med næringsstoffer.

Anbefalingen:

Drik fra 1 spsk. til 1 dl - 3 gang om dagen, både med og mellem måltiderne.

NB: Hvis du føler dig alt for træt, start med at drikke 1 dl, 3 gang om dagen.

Så snart din energi er tilbage, sænk ned til 1 spsk. hvis du have lyst.

Velbekomme!