



Wie stelle ich selbst Sauerkrautsaft her?

Für die eigene Herstellung von 1 Liter Sauerkrautsaft werden 250 g Weißkohl und 750 ml stilles Wasser benötigt.

So wird es gemacht:

- Den Weißkohl waschen, anschließend vierteln, dabei beschädigte Blätter und Strünke entfernen
- Mit einem Messer, Hobel oder mit einer Küchenmaschine den Kohl in feine Streifen schneiden
- Den fein geschnittenen Weißkohl kräftig mit den Fingern durchkneten, bis sich Flüssigkeit bildet
- Anschließend den vorbereiteten Weißkohl in einen Gärtopf geben und ihn dabei fest reindrücken. Danach vorsichtig mit Wasser auffüllen, bis der Kohl vollständig bedeckt ist.
- Das Gefäß mit einem speziellen Deckel, Brett oder Stein abdecken, sodass noch etwas Luft zirkulieren kann und die entstehenden Gase entweichen können.
- Für 3 Tage den Weißkohl-Ansatz an einen warmen Ort gären lassen. Danach das Ganze abseihen und der naturfrische Sauerkrautsaft ist verzehrfertig.
- Frischer Sauerkrautsaft schmeckt angenehm mild, leicht säuerlich und sollte leicht prickeln. In Flaschen abgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der frisch gepresste Saft 1 bis 2 Tage.

Wichtige Anmerkung: Menschen, die täglich im Rahmen einer Fastenkur oder Diät ihren frischen Sauerkrautsaft selbst herstellen wollen, können diesen Tipp befolgen:

100 ml des frisch gepressten Sauerkrautsaftes mit 400 g gehobelten Weißkohl und 400 g stillen Wasser erneut ansetzen.

Bei dieser vereinfachten Zubereitungs-Methode dauert es nur noch 24 Stunden, bis das neue Getränk fix und fertig ist. Viel Spaß beim Ausprobieren!

www.sauerkrautsaft.net