



„Regiboo“ Vitaldrink

Fermentiertes Getränk

Zutaten für 1 l

210 g Apfel

90 g Rote Beete

Zubereitung:

- Zerkleinern Sie die Zutaten in die für Sie gewünschte Größe.
- Geben Sie diese in ein Weckglas mit Gummiring.
- Füllen Sie das Glas ganz mit kaltem Wasser auf.
- Setzen Sie ein Niederhaltersieb oben darauf, damit die Zutaten vollständig mit Wasser bedeckt sind.
- Stellen Sie diese Zutaten für eine Woche in den Kühlschrank bei 4°C.
- Anschließend für eine weitere Woche bei einer konstanten Temperatur von 20°C in einem freien Raum.
- Wichtig: Achten Sie zwischendurch darauf, dass „Fermentationsgase“ aus dem Glas entweichen können.
- Nach zwei Wochen Lagerung ist das Regiboo-Getränk fertig. Nun sauber durch ein Tuch oder feines Sieb passieren.

Tipp

Damit der Fermentationsvorgang gestoppt wird, im Kühlschrank bzw. noch besser bei einer Temperatur von 2°C konstant und ruhig lagern.