

Kimchi

FERMENTERTE GRØNNSAKER
BIDRATTIL BEDRE FORDØYELSE
OG GIR DEG MASSEVIS AV
HELSEFORDELER...

INGREDIENSER



(2 KINAKÅL)



(1 REDDIK)



(5 GULRØTTER)



(5-7 VÅRLOK)



1 EPLE



KUTT/
RASP



CHILI





INGEFÆR HVITLØK

KUTT FINT I BLENDER

OPPSKRIFT

MASSER ALTIEN
MED 4  SPISESKJER
HAVSALT 15 MIN. LÅ
STÅ I 2-3 TIMR.

TRYKK SAMMEN I
STERILISERT  GLASS.
SLIK AT VESKEN DEKKER
GRØNNSAKENE. LA
DET VÆRE GOD MED
PLASS MELLOM
KIMCHIEN OG  LOKKET

LEG PÅ LØS  LOKKET

LA STÅ I RUMTEMPERATUR
I 2-7 DAGER, ETTER SMAK.
SETT I KJØLESKAP.