

Gefermenteerde Koringwater

Die fermentasie van koring/spelt/sorghum/bokwiet voorsien 'n wye verskeidenheid probiotiese organismes.

P | I

Bestandele

- 1/2 koppie koringkorrels of spelt - verkieslik organiese of Heel 'Millet' (Giers) of Sorghum of bokwiet
- 1 1/2 koppie water
- Porselein of glas bakkie
- Lappie om die bakke te bedek

Mengsel 1:

Gooi die water by die koringkorrels en laat staan vir 2 dae. Wanneer 'n gislagie op die water duidelik sigbaar is, gooi die water af deur 'n sif en sit in die koelkas sodat jy dit KOUD kan drink.

Mengsel 2:

Voeg weer 1 1/2 koppie water by die korrel maar laat staan hierdie keer net vir 1 1/2 dae.

Mengsel 3:

Herhaal die proses 'n derde keer en laat staan dan die korrels vir 1 dag.

Die mengsel ruik bietjie suur en proe bietjie suur. Indien dit SLEG /vrot ruik (nie soos gis), gooi liewer af, spoel die korrels af en herhaal die 2 de en 3 de stap.