

SWITCHEL

INGREDIENTS

- 800 ml d'eau
- 45 g de vinaigre de cidre non pasteurisé ou de jus de citron frais
- 15 g de gingembre frais et /ou 15 g de curcuma
- 45 g de miel ou de sirop d'agave ou de mélasse

INSTRUCTIONS

1. Emincez le gingembre et le curcuma à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.
2. Versez l'eau dans le bocal hermétique, ainsi que le reste des ingrédients.
Mélangez.
3. Fermez le bocal et laissez-le à température ambiante pendant 24-48h.
4. Filtrez puis réservez 24h ou 48 h au frais dans une bouteille ou un bocal en verre fermé.
5. Dégustez !

NOTES :

Cette boisson saine peut se déguster sans fermentation, vous pouvez aussi adapter le temps de fermentation à votre goût

Après la première fermentation vous pouvez relancer une deuxième fermentation avec les morceaux de gingembre et/ ou de curcuma, en rajoutant un agent sucrant (miel, sirop d'agave ou sucre) et un agent acide (vinaigre de cidre ou jus de citron).