

## Ocet z jabłek



### WACŁAW



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>jabłka</b>	2 kg
<b>cukier</b>	20 dkg
<b>drożdże</b>	2 dkg
<b>woda</b>	8 szklanek

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Jabłka umyć, usunąć gniazda nasienne i ogonki. Pokroić w dowolne kształty. Zalać przegotowaną i ostudzoną wodą z dodatkiem drożdży i cukru, w naczyniu emaliowanym lub kamiennym. Naczynie przykryć ściereczką, odstawić na 10 dni w ciepłe miejsce. Dwa razy dziennie, przemieszać łyżką drewnianą.
- KROK 2 Płyn przelać przez sito, sok odcisnąć. Wlać do butelek, szyjkę butelki obwiązać gazą. Odstawić na 40 dni.
- KROK 3 Tak przygotowany ocet, można użyć jako przyprawę do przeróżnych dań, ew. pić 2 razy dziennie po 2 łyżki, rozpuszczone w 1/2 szklanki przegotowanej wody. Zalecane w diecie odchudzającej czy dla lepszego trawienia.