



całość 376 kcal

## Zakwas na żurek

### Składniki:

- 1 szklanka mąki żytniej 2000
- 3 szklanki letniej, przegotowanej wody
- 4 ząbki czosnku
- 4 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 4 ziarna pieprzu

### Sposób przygotowania:

Mąkę wsypać do słoja lub kamiennego garnka, dodać przyprawy i zalać wodą. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 5 dni. Raz dziennie zamieszać. Po tym czasie zlać do butelek. Można przechowywać w lodówce przez maksymalnie 14 dni.



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY