

CHUTNEY VAN SCHORSENEREN EN RODE ZURING

5 schorseneren
10-tal zuring (zurkel) blaadjes
2 limoenen
60 ml kokosmelk
300 ml groentebouillon
Arrow-root of maïzena

- *Maak de schorseneren schoon en snij ze in stukjes van maximum 2 cm*
- *Eventueel ook overlangs doorsnijden*
- *Leg dadelijk in water met flinke scheut limoen- of citroensap omverkleuring tegen te gaan*
- *Breng de groentebouillon aan de kook, voeg er het limoensap bij en kook de schorseneren hierin gaar*
- *Haal de schorseneren uit het kookvocht, voeg de kokosmelk toe en bind met arrow-root tot de gewenste dikte*
- *Schorseneren terug toevoegen, opkoken en de grof gesneden zurkelblaadjes toevoegen*
- *Verdeel over grondig schoongemaakte inmaakbokaaltjes*
- *Enkele dagen laten rusten voor gebruik.*

KEFIR APERITIEF

60 gr (water)kefir korrels
40 gr ongeraffineerde fijne bio rietsuiker
½ citroen bio en onbehandeld
1 gedroogde vijg, niet gezwaveld
2 steranijs
1 cm gember
1 groene kardemon peul

- *Doe de kefir korrels in een goed schoongemaakte pot en giet er 1 liter water bij*
- *Suiker, citroen en vijg bijvoegen en 48 uur laten trekken onder deksel op kamertemperatuur*
- *De kefirkorrels moeten op en neer bewegen, ten teken dat de fermentatie goed op gang is*
- *Na 48 uren, de kefir zeven, terug op de fles doen, de kruiden toevoegen en nog 12 uur in de koelkast laten trekken*
- *Resultaat is een heel fris, super gezond en sprankelend aperitief dat zo goed als alcoholvrij is (meer suiker kan tot 0,5% alcohol opleveren)*