

おいしい酵素ジュース レシピ

- ◎ 酵素は腸の中の食べ物の消化の分解、
血をサラサラにしてくれたり、脂肪を
排泄してくれたりと様々な体のおそうじを
してくれます。



- ① 用意するもの
・ 500mlのペットボトルに水8分目程
・ 砂糖 小さじ1 (ハチミツ、ていぶい糖
黒糖 など)
・ ペットボトルの水に 砂糖を入れて
数回振ります。

② 1日のうちに 数回 ペットボトルを振り、2~3日おくと出来上がり!!

- ◎ どうやって酵素ジュースが出来たか確認するの？

- ・ まず水の色が綺麗な白黄、ほく濁ってきて、
小さな泡が溢ってきます。
- ・ 発酵していたら、ふたをみるとシュワッ!!と音がします。
水の香りから 発酵した独特の香りになります。
- ・ 日にちがたつと 白いモヤモヤしたものが出てくる事がありますが、
(腐、たニオイではない)
心配ありません、これが酵素菌 なのです。
- ・ 1度 発酵をはじめたら、腐ることなく最後はお酢になります。

- ◎ 酵素ジュースが1/2に減ってきたら、
よけ水と砂糖を足して下さい。

その他、果物、松の葉、野草でも作れます。

- ・ ただし果物は、糖分が多いので
発酵の勢いがすごいので1日に
数回キャップをあけて空気を抜いてあげてね。

♡ Sahhy ♡