# Fermenteren: venkel met koolrabi en ui

*Keto en Zo*

*Benodigdheden:*

**Groenten:**
500 g venkel
150 g koolrabi
1 ui

**Zout om tussen de groenten te strooien:**
20 g Keltisch zeezout

**Smaakmakers:**
1 el sinaasappelrasp
verse dille, fijngesneden
nigellazaadjes (optioneel)
verse peper

**Eventueel extra nodig:**
afgekoeld zout water, 3% (3 gram zout op 100 ml gekookt water)

*Bereiden:* Volg mijn 'Basisrecept voor gefermenteerde groenten' om met bovenstaande ingrediënten gefermenteerde venkel met koolrabi en ui te maken.

- *Low carb*