Fermenteren: rode biet met ui

Keto en Zo

Benodigdheden:

Groenten:
800 g rode biet (niet gekookt!)
1 ui

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

Smaakmakers:
paar kruidnagels (of vervang door kruidnagelpoeder)
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 rode bieten met ui te maken.

- *Low carb*