

Rezept für Früchte EMa

Für einen 10 l Kanister benötigen Sie folgende Produkte in Bio Qualität:

3 Äpfel	Früchte klein schneiden
3 Birnen	
3 Orangen	
1 Mango	
1 Papaya	
1 kleine Ananas	
50 g tiefgekühlte Himbeeren	Him- und Heidelbeeren aufgetaut begeben
50 g tiefgekühlte Heidelbeeren	
9 gedörrte Feigen	gedörrte Früchte klein schneiden
9 gedörrte Datteln	
9 gedörrte Aprikosen	
3 Lf. Sultaninen	
3 Lf. Sojabohnen	
9 Mandeln	alle Nüsse etwas hacken
9 Walnüsse	
9 Haselnüsse	
1 Kfl. Schwarzer Sesam	
1 Kfl. Chisamen	
1 Kfl. Schwarzer Mohnsamen	

Alle Produkte kurz erwärmen und mit 1 Klf. EMIKO Ur-Meersalz und 30 EMX-Keramikipipes in den Kanister geben. 3 dl Honig in warmem Wasser auflösen und 3 dl EM1 dazu geben und in den Kanister füllen. Den Kanister bis zum Rand mit warmem Wasser füllen. Mit Deckel schliessen und 4 Wochen (eine Mondphase = 28 Tage) bei 36 Grad fermentieren lassen, Deckel dabei nicht ganz schliessen, damit die Gase fliehen können. Anschliessend absieben und in einen Apfelsaftbag geben oder in Plastikflaschen abfüllen. Die Reste gebe ich als Starter in das Küchenbokashi.

Es kann je nach Zuckergehalt der Früchte etwas nachgären.

Diese Produkte liefern Protein durch die Sojabohnen, Nüsse und Samen, Eisen durch Heidelbeeren, Vitamin C durch alle Früchte und Magnesium durch die gedörrten Früchte und Nüsse und viele weitere Spurenelemente.

Wir trinken dieses Früchte EMa täglich pur, auch verdünnt oder als Erfrischungsgetränk mit etwas Bio-Sirup. Dieses Früchte EMa kann ich nur empfehlen! Probieren Sie auch eigene Mischungen aus – viel Spass und gute Gesundheit!

Gabriella Höfler