**Рецепт ферментирования пекинской капусты.**

В ёмкость 1 литр:
\*Закладываем капусту
Рассол:
\*Тёплая кипяченая вода около 700 мл

\*соль 1 дес л без горки

\*сахар 1 дес л с горкой

\*специи: укроп, петрушка, базелик на ваш вкус

\*1-2 табл. Измельченного Курунговита любого

\*\*все ингредиенты смешать в воде, залить капусту этим рассолом, сверху измельчённый Курунговит. Закрыть крышкой не очень туго. Периодически проверять, можно проколоть деревянной шпажкой-выпустить газы. Готовность на 3-4 день. Чем дольше стоит, тем кислее становится.

**🍰🎂СЛИВОЧНЫЙ ЭМ-СЫР** для кремов и чизкейков. Просто и недорого. **Домашний ЭМ-сыр ФИЛАДЕЛЬФИЯ**

**Рецепт:**

\*\*1 л молока 3,8% + 50мл ЭМ-кваса доктора Шаблина или 1 т. Курунговита, перемешать, прикрыть марлей и на 12-15 ч оставить в теплом месте.

\*\*Когда молоко свернется до густого состояния берем аккуратно ложкой 700 г. и выкладываем в миску

\*\*Добавим туда сметану 20%  350 грамм

\*\* Перемешаем венчиком до однородности

\*\*Сито или дуршлаг подходящего объёма застилаем марлей в 4 слоя и выливаем нашу ЭМ-смесь в него

\*\*Закрываем свободными концами марли, сверху небольшой груз/гнёт и ставим в холодильник на 8 ч примерно. Как только перестанет стекать сыворотка, так значит наш ЭМ-сыр готов.

Можно в такой ЭМ-сыр добавлять на свой вкус всё, что угодно🍏🍐🍓🫐🥒🥑🍫🍯

ЭМ-сыр получается не кислый, мягкий, сливочный и очень-очень вкусный.

Готовится за 5 минут!

Очень хороший вариант для деток, которые не очень любят пить таблетированные пробиотики💊

Получается 500-700 г ЭМ -сыра за 180 руб. За такие деньги в магазине не купить столько. А сколько пользы в таком ЭМ-сыре⁉️ Живые микроорганизмы восьмидесяти видов и в огромном количестве‼️

Готовьте с удовольствием, всем здоровья! 💝😄

**Рецепт отрубного хлеба**

\* 4 ст л ЭМ кефира на Курунговите(густой, почти  творог; можно жидкий)

\* 1 чл сахара

\* 2 ст л с горкой Нутрикон мелкие гранулы

\* 350 мл тёплой нехлориров-й воды

\* 1,5 - 2 ч л соли

\* 1 ст л масло раст

\* свежие дрожжи кусочек 1\*1см (кубик), предварительно растворив в воде

Все перемешиваем.

А затем

\*  450 г или немного больше муки белой 1 сорта и 50 г цельнозерновой,

 Смотреть по густоте теста

\*Сначала перемешиваем лопаткой, а затем смазываем обильно ладонь маслом раст. и вымешиваем недолго рукой, чтобы все перемешалось хорошо. Тесто замешиваем немного слабоватое. Накрываем пищ. плёнкой и полотенцем, ставим в тёплое место. Можно укутать.

Когда тесто увеличится в два раза, обминаем опять рукой с маслом, как бы взбивая. Даём так подняться дважды. В третий раз обминаем и выкладываем в форму, как поднимется в форме в два раза ставим в духовку 180°. Печь 15 - 30 минут в зависимости от духовки. Проверить готовность деревянной шпажкой, если сухая значит готово.

Вынимаем, выкладываем из формы на решётку, даём остыть.

Вас ждёт Хрустящая нежная корочка)

А если накрыть полотенцем до полного остывания, то корочка будет мягкой.