

Darmfreundliches Frühstück



Warmer Haferbrei mit Leinsamen & Apfel

Zutaten:

- 40 g Haferflocken (glutenfrei, falls nötig)
- 200 ml Mandel- oder Hafermilch
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- ½ Apfel, gerieben
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Pflanzenmilch in einem Topf erwärmen und unter Rühren köcheln lassen.
2. Leinsamen und Apfel hinzufügen, kurz mitköcheln.
3. Mit Zimt verfeinern und warm genießen.



Chia-Kokos-Pudding mit Beeren

Zutaten:

- 2 EL Chiasamen
- 150 ml Kokosmilch oder Mandelmilch
- ½ TL Zimt
- 1 Handvoll Beeren (z. B. Blaubeeren, Himbeeren)

Zubereitung:

1. Chiasamen mit der Pflanzenmilch verrühren und 2–3 Stunden (oder über Nacht) quellen lassen.
2. Mit Zimt bestreuen und Beeren darüberegeben.



Basisches Buchweizen-Müsli mit Kokosjoghurt

Zutaten:

- 3 EL gekeimter Buchweizen (oder über Nacht eingeweicht)
- 3 EL Kokosjoghurt (ungesüßt)
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- ½ TL Zimt
- 1 Handvoll Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)
- 1 TL Mandeln oder Walnüsse, gehackt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Optional: Mit etwas Zitronensaft oder Kokosflocken abrunden.



Apfel-Zimt-Quinoa-Frühstücksbrei

Zutaten:

- 50 g gekochter Quinoa
- 100 ml Mandelmilch
- ½ Apfel, gerieben
- ½ TL Ceylon-Zimt
- 1 TL Walnüsse oder Mandeln, gehackt

Zubereitung:

1. Den gekochten Quinoa mit Mandelmilch in einem Topf erwärmen.
2. Geriebenen Apfel und Zimt unterrühren.
3. Mit Nüssen bestreuen.

Darmfreundliches Frühstück



Avocado-Kichererbsen-Toast (glutenfrei möglich)

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorn- oder glutenfreies Brot
- ½ Avocado
- 3 EL gekochte Kichererbsen
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz & Pfeffer würzen.
2. Kichererbsen leicht zerdrücken und unter die Avocado mischen.
3. Auf das Brot streichen und genießen.



Gemüse-Rührei mit Kurkuma

Zutaten:

- 2 Eier (oder für eine vegane Version: 150 g Tofu)
- ½ TL Kurkuma
- ½ Zucchini, geraspelt
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse kurz anbraten.
2. Eier verquirlen (oder Tofu zerbröseln) und mit Kurkuma, Salz & Pfeffer würzen.
3. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.



Buchweizen-Crêpes

Buchweizenmehl ist glutenfrei und reich an Ballaststoffen sowie Antioxidantien, was den Darm unterstützt.

Zutaten:

- 100 g Buchweizenmehl
- 2 Eier
- 300 ml pflanzliche Milch (z.B. Hafer- oder Mandelmilch) 
- 1 Prise Salz
- Kokosöl zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Buchweizenmehl, Eier, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren.
2. Teig etwa 30 Minuten quellen lassen.
3. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und dünne Crêpes ausbacken

Darmfreundliches Mittagessen



Zucchini-Nudeln mit Avocado-Pesto

Zutaten:

- 1 kleine Zucchini (mit Spiralschneider zu "Nudeln" verarbeitet)
- ½ Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL gehackte Kräuter (Basilikum, Petersilie)
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Avocado, Zitronensaft, Olivenöl und Kräuter pürieren.
2. Zucchini-Nudeln mit dem Pesto mischen und mit Sonnenblumenkernen toppen.

auch möglich mit glutenfreie Nudeln wie Buchweizen- oder Linsennudeln, wenn du verträgst auch Vollkornnudeln



Kartoffel-Gurken-Salat mit Dill-Dressing

Zutaten:

- 1 kleine Kartoffel, gekocht & gewürfelt
- ½ Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 TL Dill (frisch oder getrocknet)
- 1 EL Joghurt (pflanzlich oder normal)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Joghurt mit Zitronensaft, Dill, Salz & Pfeffer verrühren.
2. Kartoffeln & Gurken vermengen, Dressing darüber geben.



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Darmfreundliches Mittagessen



Quinoa-Gemüse-Bowl mit Zitronen-Tahin-Dressing

Zutaten:

- 50 g Quinoa, gekocht
- ½ Avocado, gewürfelt
- ½ Zucchini, geraspelt
- ½ Karotte, geraspelt
- 1 EL fermentiertes Gemüse (z. B. Sauerkraut oder Kimchi)
- 1 TL Sesam

Dressing:

- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa mit Gemüse in einer Schüssel anrichten.
2. Alle Dressing-Zutaten verrühren und darüber geben.
3. Mit Sesam bestreuen und servieren.



Warmer Linsensalat mit Ofengemüse

Zutaten:

- 50 g rote oder grüne Linsen, gekocht
- ½ Zucchini, gewürfelt
- ½ Paprika, gewürfelt
- ½ kleine Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer & Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Gemüse mit Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel vermengen und bei 180°C ca. 20 Min. rösten.
2. Linsen unter das geröstete Gemüse mischen.
3. Mit Zitronensaft abschmecke



Darmfreundliches Abendessen



Linsensalat mit Paprika und Feta

Zutaten:

- 100 g grüne oder braune Linsen, gekocht
- ½ Paprika, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- 30 g Feta-Käse
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Linsen mit Paprika, Tomate und Feta vermengen.
2. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Blumenkohl-Reis mit Lachs

Zutaten:

- 100 g Blumenkohl (fein gehackt oder geraspelt)
- 1 TL Olivenöl
- 1 kleines Lachsfilet
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL frische Kräuter (z. B. Dill oder Petersilie)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Blumenkohl in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Lachs anbraten, mit Zitronensaft und Kräutern verfeinern.
3. Blumenkohl-Reis und Lachs zusammen servieren.



Zutaten:

- Gemüse nach Wahl (z. B. Zucchini, Karotte, Paprika, Süßkartoffel, Aubergine)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin, Thymian
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer

Für den Kräuterdip:

- 150 g Quark (pflanzlich oder normal)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse nach Wahl in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Kräutern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 200°C ca. 25-30 Minuten im Ofen rösten.
2. Für den Dip Quark mit Zitronensaft, Kräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Ofengemüse mit dem Kräuterdip servieren.

Darmfreundliche Desserts



Darmfreundliche Kokos-Energiekugeln

🥥 Zutaten:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kokosraspeln
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Dattelpaste oder Ahornsirup
- 1 TL Zimt

🔪 Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermengen.
2. Kleine Kugeln formen & im Kühlschrank fest werden lassen.



Bananen-Chia-Pudding

🍌 Zutaten:

- 2 EL Chiasamen
- 200 ml Kokos- oder Mandelmilch
- ½ Banane (zerdrückt)
- 1 TL Zimt

🔪 Zubereitung:

1. Chiasamen mit Milch & Banane vermengen.
2. Mindestens 2 Stunden quellen lassen (besser über Nacht).
3. Mit Zimt bestreuen & genießen.



Süßkartoffel-Brownies (glutenfrei, ohne Zucker, darmfreundlich!)

🍷 Zutaten:

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (gekocht & püriert)
- 80 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup oder Dattelpaste
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

🔪 Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
2. In eine kleine Backform geben und bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen.
3. Abkühlen lassen & genießen!





Basische Detox-Gemüsesuppe

🌿 Zutaten:

- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1/2 Fenchelknolle
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Kokosöl
- 500 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
- Kurkuma, Ingwer, Salz & Pfeffer

👉 Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden.
2. Kokosöl in einem Topf erhitzen, Gemüse kurz andünsten.
3. Mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Spinat dazugeben, pürieren & mit Gewürzen abschmecken.

👉 Tipp: Wer mag, kann noch frische Kräuter oder einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen.



Detox-Curry mit Kokosmilch & Kurkuma

🌿 Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 Karotte
- ½ Zucchini
- 1 Handvoll Brokkoli
- 200 ml Kokosmilch (ungesüßt, ohne Zusatzstoffe)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Ingwer (gerieben)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter (optional)

👉 Zubereitung:

1. Süßkartoffel, Karotte und Zucchini in kleine Würfel schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse (außer Brokkoli) darin kurz anbraten.
3. Kurkuma, Currypulver und Ingwer dazugeben, gut verrühren.
4. Mit Kokosmilch & Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Brokkoli hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis alles gar, aber noch bissfest ist.
6. Mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.
7. Nach Belieben mit frischem Koriander toppen.

👉 Tipp: Dazu passt etwas Quinoa oder Hirse, falls du es sättigender haben möchtest.



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Smoothie Bowl



Zutaten (für 2 Portionen):

50 g Walnusskerne
1 El Kokosöl
100 g Dinkel-Flocken
3 El Leinsamen (geschrotet)
8 El Ahornsirup
400 g Beeren-Mischung (tiefgekühlt)
100 g Beeren (frische (nach Wahl))
100 ml Kokoswasser

<y

Zubereitung:

1. Nüsse grob hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Flocken, Walnüsse und Leinsamen darin goldbraun rösten. 4 El Ahornsirup zugießen, mischen und unter Rühren kurz weiterrösten. Auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.
2. TK-Beeren antauen lassen. Frische Beeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. TK-Beeren mit dem Kokoswasser im Mixer fein zerkleinern. Mit Ahornsirup abschmecken und in zwei Schalen füllen. Frische Beeren und Streusel daraufgeben und servieren.

Möhrenbrot



Zutaten

220 g Möhren
150 g Mandelkerne (gemahlen)
50 g Goldleinsamen (geschrotet)
30 g Flohsamenschalen (gemahlen)
1 Tl Koriandersaat (gemahlen)
2 Tl Backpulver
2 gestr. Tl Salz
4 Bio-Eier (Kl. M)
2 El Öl

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Möhren schälen und direkt auf das Backblech raspeln. Gleichmäßig darauf verteilen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Min. trocknen. Mit dem Backpapier vom Blech ziehen und abkühlen lassen. Eine Kastenkuchenform (20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Mandeln, Leinsamen, Flohsamenschalen, Koriander, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Eier, Möhren und Öl zugeben, mit den Knethaken des Handrührers verkneten. In die Form geben, auf einem Rost auf der mittleren Schiene 1 Std. backen.
3. Brot erst 15 Min. im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen, dann aus der Form heben und vollständig auskühlen lassen.

Quinoasalat



Zutaten

125 g Quinoa
Salz
Pfeffer
100 g Tomaten
150 g Salatgurke
2 Stiele Minze
3 Stiele glatte Petersilie
3 El Olivenöl
3 El Zitronensaft
100 g Feta
2 El Saaten-Kern-Mischung

Zubereitung:

1. Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Quinoa in einen Topf mit 300 ml Salzwasser geben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. garen. In einer Schüssel abkühlen lassen.
2. Tomaten putzen und würfeln. Gurke waschen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurke würfeln. Kräuter von den Stielen zupfen und grob hacken. Öl und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Quinoa, Tomaten, Gurken, Kräuter und Vinaigrette mischen. Feta in kleine Stücke brechen und untermischen. Bis zum Servieren kühl lagern. Vor dem Servieren mit Kernen bestreuen.

TIPP Man kann den Salat auch super mit gegartem Bulgur oder Couscous zubereiten.

Penne mit Paprika-Sauce



Zutaten (2 Personen)

1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote (klein, getrocknet)
1 rote Paprikaschote
2 El Olivenöl
250 g Pizzatomaten
Salz
Pfeffer
2 Stiele Basilikum
180 g Vollkorn-Penne
4 El italienischer Hartkäse wenn man es verträgt (gerieben)

Zubereitung:

1. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 1 getrocknete kleine Chilischote hacken. 1 rote Paprikaschote putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. 2 Zwiebeln, Knoblauch und Chili in 2 El heißem Olivenöl 2 Min. dünsten. Paprikawürfel zugeben und 3 Min. mitdünsten. 250 g Pizzatomaten zugeben und 5 Min. kochen. Sauce mit Salz, Pfeffer und 2 El grob gezupften Basilikumblättern würzen.
3. 180 g Vollkorn-Penne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen und tropfnass mit der Paprikasauce mischen. Mit 4 El geraspelttem ital. Hartkäse bestreut servieren.

Cremiges Süßkartoffel-Linsen-Curry mit Kichererbsen & Basmatireis



Zutaten (für 2–3 Portionen):

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Paprika, gehackt
- 1 mittelgroße Süßkartoffel, gewürfelt
- 100 g rote Linsen
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 200 ml Kokosmilch (nach Belieben mehr oder weniger)
 - 1 EL Kokosöl oder Olivenöl
 - 200 g Basmatireis

Gewürze & Kräuter:

- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Servieren

Zubereitung:

1. **Reis kochen:** Den Basmatireis nach Packungsanleitung garen.
2. **Gemüse anbraten:** In einer großen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Paprika und Süßkartoffel darin für ca. 5 Minuten anbraten.
3. **Linsen hinzufügen:** Die roten Linsen dazugeben und kurz mit anrösten.
4. **Flüssigkeit dazugeben:** Kichererbsen, gehackte Tomaten und Kokosmilch unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.
5. **Köcheln lassen:** Das Curry ca. 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich und die Linsen gar sind. Falls es zu dick wird, etwas Wasser hinzufügen.
6. **Abschmecken & Servieren:** Mit frischen Kräutern garnieren und mit dem Reis servieren.

Tipp: Wer es schärfer mag, kann eine Prise Cayennepfeffer oder frische Chili hinzufügen.

Präbiotische Inulin-Limonade (Sprudelnd & Darmfreundlich)



Zutaten:

- 1 Liter stilles Wasser oder Sprudelwasser
- 1 EL Inulin-Pulver (z. B. aus Chicorée oder Topinambur)
- 1 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- Optional: 1 TL Honig oder Kokosblütenzucker (fördert die natürliche Gärung)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Flasche oder ein großes Glas geben.
2. Gut umrühren oder schütteln, damit sich das Inulin-Pulver vollständig auflöst.
3. Direkt trinken oder 12–24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen, damit es leicht fermentiert (dadurch bildet sich Kohlensäure).
4. Gekühlt genießen!

➔ **Warum es wirkt: Inulin ist ein starkes Präbiotikum, das deinen guten Darmbakterien als Nahrung dient.**



Fermentierte rote Zwiebeln – Präbiotisch & Probiotisch



✓ Zutaten:

- 3–4 große rote Zwiebeln
- 500 ml Wasser
- 10 g Salz (2 % Salzlösung → wichtig für die Fermentation)
- 1 TL Pfefferkörner oder Senfkörner (optional für Geschmack)
- 1 TL Honig oder Kokosblütenzucker (optional, beschleunigt die Fermentation)

✓ Ausrüstung:

- 1 sauberes Einmachglas (mindestens 500 ml)
- Ein Gewicht oder kleiner Glasdeckel (zum Beschweren)

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Zwiebeln vorbereiten

- Rote Zwiebeln schälen und in dünne Ringe oder Streifen schneiden.
- Optional: Kurz in kaltes Wasser legen, um die Schärfe zu mildern.

2. Salzlake herstellen

- 500 ml Wasser mit 10 g Salz vermengen, bis das Salz vollständig aufgelöst ist.
- Falls gewünscht, 1 TL Honig oder Kokosblütenzucker einrühren (fördert die Fermentation).

3. Zwiebeln ins Glas füllen

- Die geschnittenen Zwiebeln fest ins Glas drücken.
- Pfefferkörner oder Senfkörner hinzufügen (optional für ein würziges Aroma).
- Mit der Salzlake übergießen, bis alles vollständig bedeckt ist.

4. Fermentieren lassen

- Ein kleines Gewicht (z. B. ein sauberer Glasdeckel oder ein Fermentationsstein) auf die Zwiebeln legen, damit sie unter der Flüssigkeit bleiben.
- Deckel leicht schließen (nicht komplett zudrehen, damit Gase entweichen können).
- Das Glas für 5–7 Tage bei Raumtemperatur an einem dunklen Ort stehen lassen.
- Ab dem 3. Tag kannst du probieren – je länger du wartest, desto intensiver wird der Geschmack.

5. Fertigstellen & Lagern

- Sobald der gewünschte Geschmack erreicht ist, das Glas in den Kühlschrank stellen.
- Dort halten sich die fermentierten Zwiebeln mindestens 3–4 Monate.

Warum fermentierte rote Zwiebeln so gesund sind

- ✓ Präbiotisch: Enthalten Inulin, das als Futter für gute Darmbakterien dient.
- ✓ Probiotisch: Durch die Milchsäuregärung entstehen lebende Bakterien, die deine Darmflora stärken.
- ✓ Besser verdaulich: Fermentierte Zwiebeln sind milder für den Magen als rohe Zwiebeln.
- ✓ Lecker & vielseitig: Perfekt als Topping für Salate, Bowls oder Sandwiches.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Fermentieren von Gemüse

Schritt 1: Gemüse vorbereiten

- Wähle frisches, unbehandeltes Gemüse.
- Wasche es gründlich (aber nicht mit Seife, da natürliche Bakterien erhalten bleiben sollen).
- Schneide oder raspel es in die gewünschte Größe (z. B. Weißkohl in feine Streifen, Karotten in Stifte, Rote Bete in dünne Scheiben).

Schritt 2: Salz hinzufügen

- Das Salz ist essenziell, da es schädliche Bakterien fernhält und die Fermentation startet.
 - Faustregel: 1,5–2 % Salzgehalt bezogen auf das Gemüsegewicht.
 - Beispiel: 1 kg Gemüse → 15–20 g Salz
- Vermenge das Gemüse gut mit dem Salz und knete es mit den Händen, bis Flüssigkeit austritt (besonders bei Kohl wichtig).

Schritt 3: Gemüse ins Glas schichten

- Fülle das Gemüse dicht in dein Fermentationsglas.
- Drücke es fest nach unten, damit möglichst wenig Luft zwischen den Stücken bleibt.
- Das Gemüse sollte von der eigenen Flüssigkeit bedeckt sein (falls nicht, mit etwas Salzlake nachhelfen → 2 % Salzlösung: 20 g Salz auf 1 Liter Wasser).

Schritt 4: Gewicht und Verschluss

- Lege ein Fermentationsgewicht oder einen sauberen Glasdeckel auf das Gemüse, damit es unter der Flüssigkeit bleibt.
 - Schließe das Glas:
- Bügelverschluss oder Schraubdeckel leicht zudrehen (damit Gase entweichen können).
- Falls du ein spezielles Fermentationsglas mit Gärventil hast, nutze dieses.

Schritt 5: Fermentation abwarten

- Stelle das Glas an einen dunklen, kühlen Ort (16–22 °C ist ideal).
- Die ersten 3–5 Tage beginnt die Fermentation – es entstehen Bläschen, Flüssigkeit kann aus dem Glas treten (bei Bedarf etwas abwischen).
- Nach 1–2 Wochen ist das Gemüse leicht fermentiert, nach 3–4 Wochen hat es einen intensiveren Geschmack.
 - Je länger die Fermentation, desto saurer und probiotischer wird das Gemüse.

Schritt 6: Probieren und Lagern

- Öffne das Glas vorsichtig und probiere, ob dir die Säure zusagt.
- Sobald du den gewünschten Geschmack erreicht hast, kannst du das Glas in den Kühlschrank stellen.
 - Im Kühlschrank hält sich fermentiertes Gemüse mehrere Monate.

