

- 2 mittelgroße Rüben
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 Esslöffel Meersalz
- 1 Teelöffel Paprikaflocken (optional)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (optional)
- Saft von 2 Zitronen
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- 1 Liter Wasser

8. Anleitung:

1. Schäle die Rüben und Karotte und schneide sie in kleine Stücke.
2. Gib die Rüben- und Karottenstücke in ein großes Einmachglas oder einen Krug.
3. Füge das Meersalz, Paprikaflocken und Kreuzkümmel hinzu (wenn du sie verwendest).
4. Presse den Saft von zwei Zitronen aus und gib ihn in das Glas.
5. Gib die Knoblauchzehen hinzu (wenn du sie verwendest).
6. Fülle das Glas mit einem Liter Wasser und rühre alles gut um.
7. Bedecke das Glas mit einem sauberen Tuch und lass es an einem warmen Ort für 2-3 Tage fermentieren.
8. Wenn das Şalgam fertig fermentiert ist, kannst du es abseihen und in Flaschen abfüllen.
9. Serviere das Şalgam kalt als erfrischendes Getränk.