

Rejuvelac

El agua de la vida

Se conoce como rejuvelac a la bebida que surge de la fermentación de semillas o cereales. Normalmente se utiliza trigo, quínoa, cebada o arroz. Consiste en dejar a remojo los granos una noche y después germinarlos por dos días para volver a meterlos dentro de agua y que fermente esta agua dando como resultado el Rejuvelac después de 48 horas.

Para este proceso es necesario taparlo con una tela mosquitera para que no cree moho.

Recomiendo que pruebes el de Trigo o quínoa, el de arroz y centeno también son muy especiales.

Etiqueta tus botellas con la fecha y el grano que has utilizado.

BENEFICIOS

Ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo

Regenera sistema inmunológico

Fomenta una mejor piel por el aporte de vitaminas del grupo B, C y E.

CÓMO SE PUEDE UTILIZAR

Beber directamente con limón porque tiene un sabor muy intenso casi fétido, y el limón lo refresca.

Es espectacular como iniciador para hacer yogures vegetales y quesos de semillas.

A photograph of a glass bottle of Rejuvelac, a fermented beverage. The bottle is partially filled with a light-colored liquid. To the left of the bottle is a small glass filled with the same liquid. In the foreground, there is a slice of lime and some grains. The background is a plain, light-colored surface.

También es muy especial para la elaboración de cocktails.

Prueba a tener Rejuvelac y tomarlo por unas 3 semanas para observar bien sus beneficios. también para la elaboración de tus yogures, bebidas y quesos.

Se creativa y experimenta sus bondades.