

# Staudensellerie-Apfel-Pickles

## Zutaten:

1 Staudensellerie  
1-2 Äpfel  
1 Bund Dill  
Twist-off-Gläser

## Sud

500 ml Apfelsaft  
160 ml Reisessig (Genmai-Su)  
2 EL Agavendicksaft (oder Reismalz)



Staudensellerie waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Blätter können mit verwendet werden. Die Äpfel waschen, entkernen und mit Schale in Würfel schneiden. Alles zusammen in eine große Glasschale geben. Den Dill von den großen Stengeln abzupfen, klein schneiden und mit dem Staudensellerie und den Äpfeln vermischen. Das geht am besten mit den Händen.

Für den Sud Apfelsaft, Salz und Agavendicksaft kurz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und einen kleinen Moment abkühlen lassen. Dann den Reisessig dazugeben. Alles nochmal verrühren und über das Gemüse geben. Mit einem Trockentuch abdecken und 12 Stunden in der warmen Küche stehen lassen.

Twist-off-Gläser und Deckel mit kochend heißem Wasser sterilisieren. Nun das Gemüse einfüllen, es sollte von Flüssigkeit bedeckt sein. Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen. Nach ca. 10 Tagen sind die Pickles milchsauer vergoren. Zu den Mahlzeiten 1-2 TL genießen. Man kann das Gemüse natürlich auch direkt wie einen Salat essen.

Pickles sind eine Methode, rohes Gemüse für den Körper leichter verdaulich und bekömmlich zu machen. Durch die milchsauer Vergärung bleiben die Vitamine erhalten und werden durch wertvolle Enzyme ergänzt, die unsere Verdauung unterstützen und den Stoffwechsel anregen. Der leicht säuerliche Geschmack wirkt erfrischend und unterstützt den Leberfunktionskreis.

