

酵素ジュースの作り方

☆ 材料

- ・ 果物※1～3種類の果物を混ぜてもらっても構いません 1kg
- ・ グラニュー糖 1kg
- ・ サーバー水 100～200ml
- ・ 蓋付の広口容器（プラスチック製/空気抜き付）
※ミネラル水で洗っておく

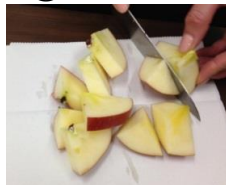
☆ 作り方

- ① 果物をよく水洗いした後、ミネラル水3ℓに対して1スポイト～2スポイトのミネラル原液を入れた機能水に30分程つけておきます。（農薬などの汚れが落とせます）
- ② 水分を拭き取り皮・種ごと厚さ2～3cmにざく切りにする。
- ③ ミネラルで洗った容器に入れます。
- ④ グラニュー糖1kgを入れます
- ⑤ ミネラル水100ml～200mlを入れます。
1日1回、容器ごと振って混ぜます。（10回ほど上下に振ります）
- ⑥ 夏場は約20～30日、冬場は30～40日で身体に良い酵素ジュースが出来上がります。

①



②



③



④



⑤



⑥



- ・ 果物の酵素と手の常在菌がミネラルの触媒作用により発酵してきます。泡立つこともあります。発酵によるものです。
- ・ フルーツは取り出して、そのまま食べていただけます。
- ・ 酵素ジュースは、別の容器に入れて冷蔵庫に入れてください。