

Квас



На 100 грамм:
Калорийность: **45,57 ккал.**
Белки: **0,01 г.**
Углеводы: **11,41 г.**

Время приготовления: **6 часов.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kvas/>

Ингредиенты:

- 5 литров холодной воды
- 2 столовых ложки цикория(обычного, без всяких добавок вкусовых)
- чайную ложку лимонной кислоты
- 650 гр сахара (если любите менее сладкий, то сахара можно взять 400 гр)

Приготовление:

Всё соединим, и ставим на огонь чтоб закипело.

Как закипит, отключаем и пускай стоит охлаждается до парного молока.

Засыпаем пол пачки дрожжи (сафт момент, 11-ти граммовая которая).

Стоит часа 3-4, чтоб появилась пена (если получится не такой резкий, то можно оставить на ночь в теплом месте).

Как увидели, что появилась пена, пробуем на вкус (уже должен быть как квас только не холодный), далее разливаем в тару и ставим в холодильник для охлаждения.