

## *Rawmellata Probiotica*

*Le Rawmellate Probiotiche sono marmellate crudiste, cioè preparate senza cottura.*

*In tal modo la frutta mantiene tutti i suoi principi nutritivi senza la denaturazione del calore.*

### *Cosa serve per realizzarla*

- 1) Tibicos e/o Gelatine (SCOBY), precedentemente de-acidificate immergendole in acqua e zucchero (2 cucchiaini ogni 500 ML di Acqua) per tre giorni (cambiando la soluzione zuccherina ogni giorno), in peso uguale a quello della frutta;*
- 2) Zucchero Mascobado o Sciroppi naturali (Agave, Acero, Yacon) a seconda del gusto;*
- 3) Frutta fresca acida (Agrumi, Fragole, Mirtilli, Ribes, Alkekengi) o frutta dolce essiccata (Uva, Fichi, Datteri).  
Altrettanto soddisfacente risulta utilizzando l'arancia intera: spicchi e buccia;*
- 4) Kefir d'acqua o Probiotic Sweet Briar Beer potrebbero essere necessari in fase di preparazione con frutta essiccata (nel caso di frutta fresca già abbondantemente ricca di acqua non si aggiunge nessun liquido);*
- 5) Bimby.*

### *Come prepararla*

- 1) Inserire tutti gli ingredienti nel boccale e omogeneizzare perfettamente il tutto;*
- 2) Conservare in frigorifero (consumare entro pochi giorni).*