

- НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАПИТОК
- « СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС »

ОНЛАЙН-ФЛЕШМОБ
« НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ БЕЗ
ГРАНИЦ»

МАЛОСЕДЯКСКИЙ СДК



*Берем свеклу -
3 штуки*



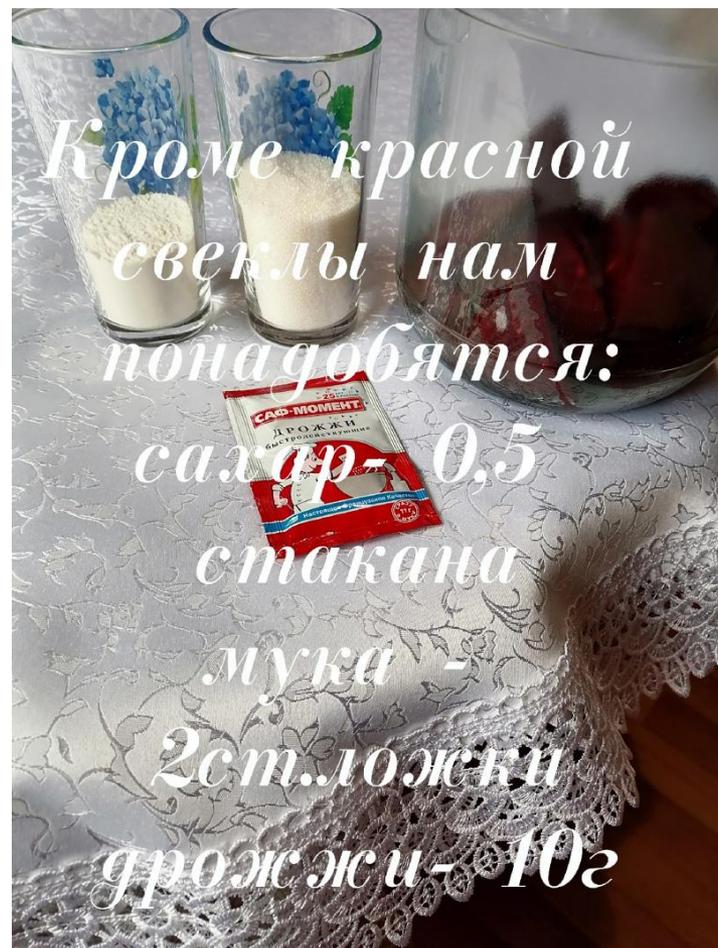
*Варим на
умеренном
огне до
готовности*



*Свеклу
очищаем от
кожуры*



*Нарезаем на
кружочки*



*Кроме красной
свеклы нам
понадобятся:*

*сахар - 0,5
стакана*

мука -

2ст.ложки

дрожжи - 10г



*Все
ингредиенты
кладем в
банку*



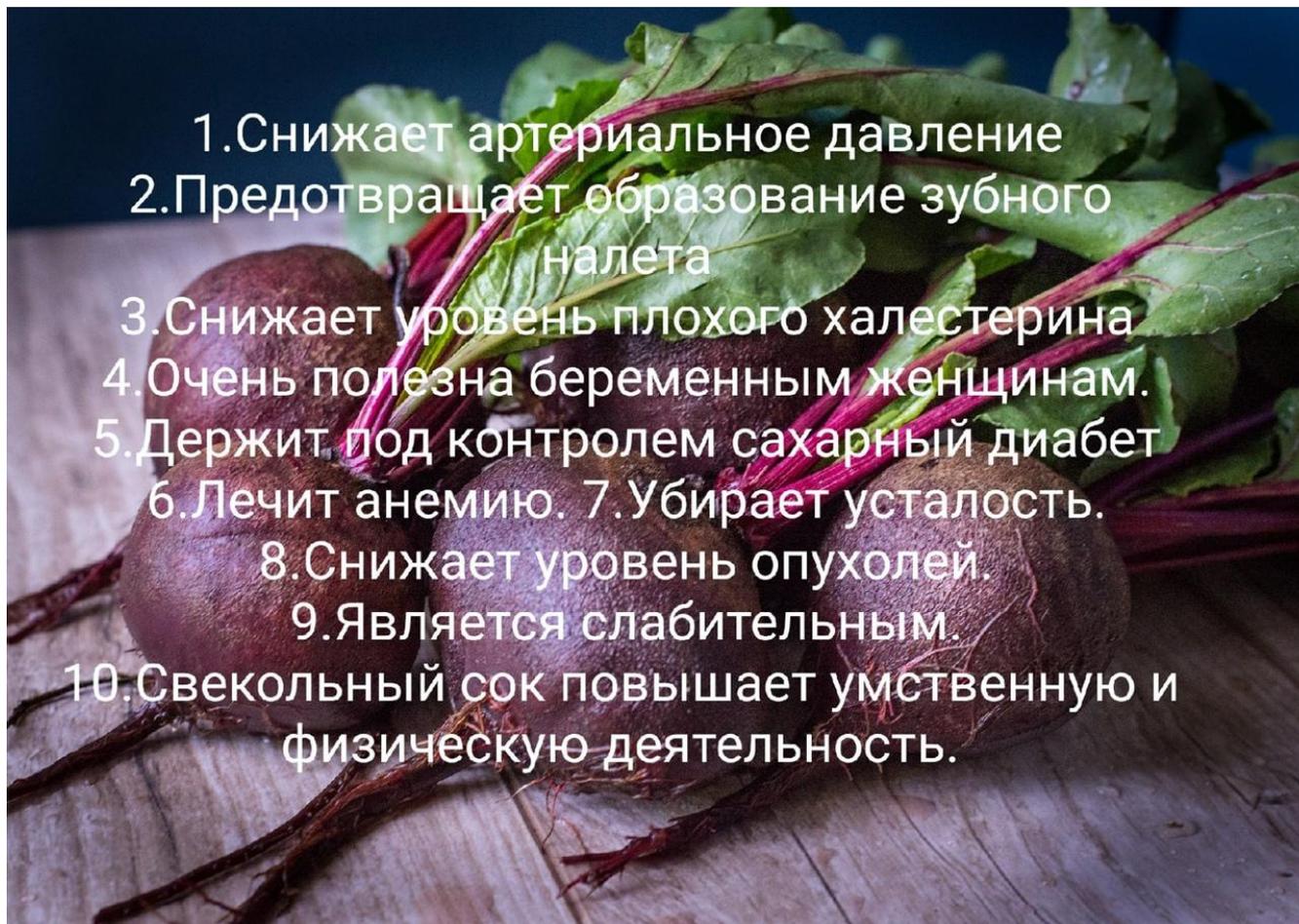
*Заливаем
охлажденной
кипяченной
водой.*



*Через 8-10
часов вкусный
и полезный
напиток
будет готов.*



*Приятного
аппетита!*



1. Снижает артериальное давление
2. Предотвращает образование зубного налета
3. Снижает уровень плохого холестерина
4. Очень полезна беременным женщинам.
5. Держит под контролем сахарный диабет
6. Лечит анемию. 7. Убирает усталость.
8. Снижает уровень опухолей.
9. Является слабительным.
10. Свекольный сок повышает умственную и физическую деятельность.