**Нутрициолог поделилась рецептом натурального яблочного кваса для идеальной окрошки**

Уже на этих выходных в Крым придет лето, а это значит, что пришло время для самого вкусного, освежающего и охлаждающего блюда — окрошки. До сих пор ведутся споры о том, на чём готовить окрошку: на квасе, минеральной воде или кефире. Однако Ольга Подбельцева, нутрициолог и диетолог, утверждает, что самый правильный вариант — это квас. Своим уникальным рецептом приготовления «Окрошки по-крымски» Подбельцева поделилась в эфире «Радио Крым».

Окрошка на домашнем квасе — это не только вкусное, но и полезное блюдо, считает Подбельцева. Квас с натуральной газацией и ферментированными молочными бактериями благотворно влияет на работу кишечника.

«Но чаще всего мы же квас покупаем, и в нем слишком много сахара и прочих вредностей, что сказывается и на организме и на итоговом вкусе блюда», — считает нутрициолог.

По словам Подбельцевой, настоящий квас — это напиток, полученный в результате естественного процесса брожения. Важно знать, из каких ингредиентов он приготовлен, поэтому нутрициолог посоветовала свой рецепт напитка.

«Берем горсть изюма — он даст фруктозную сладость, которую при сквашивании потребляют бактерии и после дают газы. Далее яблоки — они дают основной вкус и также участвуют в процессе квашения. Их нужно 700 грамм на три литра. В емкость наливаем чистой воды, сахар не добавляем и ставим в теплое место без солнечных лучей и оставляем на трое суток», — рассказала нутрициолог.

Далее необходимо приготовить оригинальную заправку к блюду. Для этого понадобятся желтки уже сваренных яиц, горчицу, зеленый лук — эти продукты нужно перетолочь. После занимаемся основой окрошки: нарезаем сваренные белки яиц, мясо на выбор, отварной картофель, огурцы и укроп.

Преимущество блюда также в том, что готовится оно поэтапно, поэтому многие ингредиенты можно заранее подготовить и хранить в холодильнике до момента, когда они понадобятся.

«Картофель добавлять лучше молодой и охлажденный, а в выборе мяса советую говяжий язык. И полезно очень, и вкусно», — заключила Подбельцева.

<https://crimea-radio.ru/nutriciolog-podelilas-receptom-nat/>

