

Schüttelgurken



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Zutaten für 1 Glas Schüttelgurken:

- 1 kg Gurken
- 3 EL Xucker (oder Zucker)
- 6 EL Essig (5%)
- 1 TL Salz
- optional: Mark einer Vanilleschote
- 2 EL (getrockneten) Dill
- etwas Pfeffer
- rohe Zwiebelringe
- optional: Senfkörner

Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

So schnell und einfach bereitest du die Schüttelgurken zu:

1. Wasche deine Gurken gründlich ab und schäle sie, wenn dir die Schale nicht gefällt. Bei frischen saisonalen Gurken aus regionalem Anbau empfehle ich dir aber dringend sie dran zu lassen, da sie die meisten Nährstoffe und wertvolle Pflanzenstoffe enthält, die deinen Körper im Kampf gegen freie Radikale unterstützen.
2. Dann schneidest du die Gurken in dünne Scheiben und gibst sie in eine große Schüssel mit Deckel.
3. Verrühre den Essig mit dem Xucker, dem Salz und eventuell anderen Zutaten und gieße ihn über deine Schnellgurken.
4. Verschließe die Schüssel, schüttelt sie gut durch und stell sie dann in den Kühlschrank.
5. Gehe gelegentlich am Kühlschrank vorbei und schüttle sie gut durch.

Die schnell eingelegten Gurken halten sich gekühlt bis zu 5 Tagen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

