

発酵するまで  
ワクワク!  
素敵な色にも  
癒される

フルーツとハーブのパワーを、ギュッとおいしく凝縮!  
**手づくり酵素シロップ講座**

美容や健康にいいのはもちろん、おいしくて見た目もおしゃれ!

今、話題の酵素を手軽にとれる「酵素シロップ」を手づくりする講座です。

旬のフレッシュな果物や野菜、ハーブや木の実などを砂糖と一緒に漬けこみ、発酵させてつくる「酵素シロップ」。

たっぷり含まれる酵素と乳酸菌が代謝や消化吸収をサポートしてくれるので、

デトックスや疲労回復にもおすすめです。

フルーツとハーブのパワーをギュッと凝縮した「酵素シロップ」で、キレイと元気の新習慣をはじめませんか?



材料は季節のフルーツとフレッシュハーブ、  
てんさい糖。安心の無添加です。

つくり方はとっても簡単。

アレンジレシピもご紹介します。

講座で使用する材料や容器などは当サロンで準備し、  
材料の選び方や発酵のコツ、ドリンクやスイーツなどの

アレンジレシピもレクチャー。仕込みが終わったら、  
そのままお持ち帰りいただき、ご自宅でじっくりと

発酵させたらできあがり。

待つ時間も楽しいハンドメイドです。



水やソーダで割ってそのまま。  
ゼリーやヨーグルトなどのスイーツづくりにも。

- 日 時 / 2016年8月7日(日) 15:00より
- 受講料 / 4,000円(材料費込)
- 容 器 / 2リットル入りガラス容器をご持参ください
- ご用意いただくもの / エプロン・筆記用具
- 所要時間 / 約2時間