

# Translations:Conserve lactofermentées/175/ar

كيف تأكل هذه الخضروات التي يصعب هضمها أحياناً؟ عن طريق تخمير اللاكتو! يكون الخرشوف المقدسي لذيذاً عند تخميره باللبن (3 أشهر). ويتميز بأنه يصبح طرياً جداً، ويمكن أن يصبح طرياً تقريباً إذا لم يتم التعامل معه بعناية.