



## שום מיובש

### מצרכים:

שיני שום בכמות שתרצו

### אופן ההכנה:

פורסים את שיני השום לפרוסות דקות בפורס מזון. שמים לייבוש בטמפרטורה של 45 מעלות 13-15 שעות או עד דרגת היובש הרצויה. את הייבוש מומלץ לעשות במייבש מזון בטמפרטורה מבוקרת. ניתן לייבש גם בתנור רגיל עם בקרת טמפרטורת מתחת ל 50 מעלות (עדיף עם אוורור) אך אז יש סיכוי טוב שנאבד אנזימים חשובים וחלק מהויטמינים (ואיתם הטעם<sup>(2)</sup>). ניתן לטחון לכדי אבקת שום.

**דבר הנטורופתית, שירי מזור מבית אופק חדש: השום נחשב לאנטיביוטיקה של הטבע שכן תכונותיו הבריאותיות נחקרות ללא הרף, בין היתר הוא מומלץ לחיזוק המערכת החיסונית, לאיזון רמות סוכר, נוגד דלקת ועוד.. שום מיובש ניתן לטחון לאבקה בעזרת מטחנת תבלינים או מטחנת קפה וליהנות מיתרונותיו כל השנה.**