

Waterkefir maken, v1.24

Op basis van de waterkefirkorrels die u van ons heeft ontvangen: gebruik een afsluitbare pot en een plastic zeef. Gebruik:

- 20 gram kefirkorrels (*inclusief het vocht uit het zakje waarin het geleverd is, daardoor start het snel op*)
- 2 deciliter (bron)water (*is hetzelfde als 200 ml*)
- 10 gram biologische rietsuiker of biologische kristalsuiker. Gebruik géén honing!
- 1 gedroogde vijg (of abrikoos, wat rozijnen, of 1 dadel. In ieder geval zoete gedroogde, ongezwavelde vruchten)
- Een schijfje (biologische) citroen is optioneel. Dit kan ook achter aan de drank toegevoegd worden.

De kefir zal al snel, binnen een paar dagen, behoorlijk gaan groeien. Blijf dan dezelfde gewichtsverhoudingen aanhouden: **1 deel kefirkorrels, 10 delen water, ½ deel suiker**. Verder gedroogde vruchten naar smaak en (optie) ½ citroen per liter waterkefir drank.

Bv: O.b.v. 1 liter drank: 100 g. kefirkorrels, 1 liter water, 50 g. suiker. U kunt naar smaak wat variëren met de verhoudingen.

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in de pot bij elkaar. Als de citroen niet biologisch is, moet deze geschild worden.
- Roer, zodat de suiker goed oplost. Eventueel kunt u heet water gebruiken om de suiker sneller op te lossen. Echter, de kefirkorrels mogen niet in contact komen met heet water!
- Sluit de pot en zet hem weg op kamertemperatuur. De pot hoeft niet luchtdicht afgesloten te zijn, maar let er wel op dat er geen fruitvliegjes bij de kefir kunnen. U kunt het ook afsluiten met een doek en elastiek.
- Laat dit 2 dagen staan. U zult merken dat het koolzuurgehalte in de pot vooral vanaf dag 2 stijgt.
- Na 2 dagen is de kefirbereiding klaar. De eventuele citroen perst u uit en doet u bij de drank. De vruchtresten is GFT afval.
- Dan giet u de kefirbereiding af door de zeef, boven een mengkom. En deze drank giet u in een afsluitbare fles. Klaar! U kan de drinkbare kefir drank het beste in de koelkast bewaren. Eventueel kunt u deze ½ of 1 dag op het aanrecht laten staan. Dan worden nog meer restsuikers omgezet en verkrijgt u meer prik in de drank. De druk loopt dan wel op!
- De kefirkorrels (zijn gegroeid!) gebruikt u weer voor een nieuwe bereiding. Afspoelen hoeft niet.

Belangrijk: Gebruik bij het schoonmaken van de fermentatiepot géén of zo weinig mogelijk schoonmaakmiddelen. En goed naspoelen.

Succes, geniet ervan en een goede gezondheid! Voor nog veel meer informatie: ga naar www.kefirshop.nl

Waterkefir maken, v1.24

Op basis van de waterkefirkorrels die u van ons heeft ontvangen: gebruik een afsluitbare pot en een plastic zeef. Gebruik:

- 20 gram kefirkorrels (*inclusief het vocht uit het zakje waarin het geleverd is, daardoor start het snel op*)
- 2 deciliter (bron)water (*is hetzelfde als 200 ml*)
- 10 gram biologische rietsuiker of biologische kristalsuiker. Gebruik géén honing!
- 1 gedroogde vijg (of abrikoos, wat rozijnen, of 1 dadel. In ieder geval zoete gedroogde, ongezwavelde vruchten)
- Een schijfje (biologische) citroen is optioneel. Dit kan ook achter aan de drank toegevoegd worden.

De kefir zal al snel, binnen een paar dagen, behoorlijk gaan groeien. Blijf dan dezelfde gewichtsverhoudingen aanhouden: **1 deel kefirkorrels, 10 delen water, ½ deel suiker**. Verder gedroogde vruchten naar smaak en (optie) ½ citroen per liter waterkefir drank.

Bv: O.b.v. 1 liter drank: 100 g. kefirkorrels, 1 liter water, 50 g. suiker. U kunt naar smaak wat variëren met de verhoudingen.

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in de pot bij elkaar. Als de citroen niet biologisch is, moet deze geschild worden.
- Roer, zodat de suiker goed oplost. Eventueel kunt u heet water gebruiken om de suiker sneller op te lossen. Echter, de kefirkorrels mogen niet in contact komen met heet water!
- Sluit de pot en zet hem weg op kamertemperatuur. De pot hoeft niet luchtdicht afgesloten te zijn, maar let er wel op dat er geen fruitvliegjes bij de kefir kunnen. U kunt het ook afsluiten met een doek en elastiek.
- Laat dit 2 dagen staan. U zult merken dat het koolzuurgehalte in de pot vooral vanaf dag 2 stijgt.
- Na 2 dagen is de kefirbereiding klaar. De eventuele citroen perst u uit en doet u bij de drank. De vruchtresten is GFT afval.
- Dan giet u de kefirbereiding af door de zeef, boven een mengkom. En deze drank giet u in een afsluitbare fles. Klaar! U kan de drinkbare kefir drank het beste in de koelkast bewaren. Eventueel kunt u deze ½ of 1 dag op het aanrecht laten staan. Dan worden nog meer restsuikers omgezet en verkrijgt u meer prik in de drank. De druk loopt dan wel op!
- De kefirkorrels (zijn gegroeid!) gebruikt u weer voor een nieuwe bereiding. Afspoelen hoeft niet.

Belangrijk: Gebruik bij het schoonmaken van de fermentatiepot géén of zo weinig mogelijk schoonmaakmiddelen. En goed naspoelen.

Succes, geniet ervan en een goede gezondheid! Voor nog veel meer informatie: ga naar www.kefirshop.nl