

## Gebruiksaanwijzing melkkefirferment, v1.6

**Let op:** Gebruik *alleen gesteriliseerde (UHT) melk in combinatie met dit melkkefirferment!*

U kunt naar smaak kiezen uit volle, halfvolle of magere melk. Volle melk geeft wel de lekkerste resultaten.

### Stappen

- Los de inhoud van dit zakje op in een liter melk, roer het goed om of schud het en zet het gedurende twee dagen weg op kamertemperatuur.
- Daarna is de melkkefirdrink gereed. Deze kan direct gedronken worden.
- De houdbaarheid van de melkkefirdrink is bij 5°C circa 5 dagen. Bij 10°C is dat 3 dagen.
- Voordat u de melkkefirdrink gaat gebruiken of er iets aan toevoegt, dient u er eerst een paar eetlepels van af te nemen voor de volgende bereiding. Daarmee “ent” u de nieuwe melk met de inmiddels geactiveerde bacteriën en gisten uit de eerdere bereiding.
- Deze 3 eetlepels voegt u dus bij de nieuwe liter gesteriliseerde melk en het proces herhaalt zich, **met dat verschil dat u de kefir steeds slechts 1 dag laat fermenteren.**

### Algemeen

U kunt dit zo'n 20 tot 30 keer herhalen, dan is het moment gekomen om een nieuw zakje te gebruiken aangezien de smaak en kwaliteit van de bereide melkkefirdrink vanaf dat moment langzaam achteruit gaat.

Een goede hygiëne is bij de bereiding zeker vereist. Dit voorkomt dat verkeerde bacteriën een kans krijgen en daarmee de gezondheidswaarde van de melkkefirdrink teniet doen.

*Zolang u het zakje melkkefirferment niet gebruikt, dient u het in de koelkast te bewaren.*

*T.h.t.: zie datum op griptapezakje.*

*Verkoop: Kefirshop, [www.kefirshop.nl](http://www.kefirshop.nl), e-mail: [info@kefirshop.nl](mailto:info@kefirshop.nl), tel. 085-1041636*

***Succes, geniet ervan en een goede gezondheid!***