

Bereiding waterkefir, v1.21

Op basis van de waterkefir die u van ons heeft ontvangen: gebruik een afsluitbare (weck)pot en een **plastic** zeef. Gebruik:

- 20 gram kefirkorrels
- 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.

De kefir zal al snel, binnen een week, 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 waterkefirdrink.

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

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in de (weck)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 op te lossen.
- Sluit de pot en zet hem op een plaats met 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 deze bereiding 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 kefirdrink 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 gebruikt u weer voor een nieuwe bereiding. Afspoelen hoeft niet.

Belangrijk: Gebruik bij het schoonmaken van de weckpot géén of zo weinig mogelijk schoonmaakmiddelen. Kefir is daar erg gevoelig voor.

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

Bereiding waterkefir, v1.20

Op basis van de waterkefir die u van ons heeft ontvangen: gebruik een afsluitbare (weck)pot en een **plastic** zeef. Gebruik:

- 20 gram kefirkorrels
- 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. Deze kan ook achteraf uitgeperst en toegevoegd worden en is dus vooraf geen vereiste.

De kefir zal al snel, binnen een week, 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 waterkefirdrink.

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

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in de (weck)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 op te lossen.
- Sluit de pot en zet hem op een plaats met 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 deze bereiding 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 kefirdrink 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 gebruikt u weer voor een nieuwe bereiding. Afspoelen hoeft niet.

Belangrijk: Gebruik bij het schoonmaken van de weckpot géén of zo weinig mogelijk schoonmaakmiddelen. Kefir is daar erg gevoelig voor.

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