

Verwerking gedroogde Waterkefirkorrels (3 gram), v1.8

U hebt 3 gram gedroogde waterkefirkorrels ontvangen. Dat zal weer volledig actief worden in een oplossing van water, vruchten en suiker. Tijdens de 1e verwerking zal de gedroogde kefir wellen en toenemen tot ruim 25 gram levende waterkefirkorrels. Iedere verwerking duurt 2 dagen en alleen het resultaat van de eerste verwerking dient u weg te gooien. Na 2 dagen begint de cyclus opnieuw. Het kan in het begin 1 tot 2 weken duren voordat de eenmaal geactiveerde waterkefirkorrels weer volledig actief zijn. Gedurende die tijd worden de resultaten gaandeweg steeds ietsje beter.

Benodigheden

Voor 0,2 liter nodig: een pot en een **kunststof** zeef. Doe in de pot:

- 0,2 liter (bron)water
- De gehele inhoud van het zakje gedroogde waterkefir
- 12 gram biologische- of rietsuiker
- 1 gedroogde biologische vijg, abrikoos, dadel, of beetje rozijnen (biologisch). Citroen is optioneel (naar smaak).

Ps: Naarmate de kefirkorrels groeien, blijven de verhoudingen gelijk. Dat betekent dat u naarmate het groeit, dus ook steeds meer ingrediënten moet gaan gebruiken.

U kunt onze gratis Kefir calculator daarvoor downloaden, die het rekenwerk voor u doet.

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in de pot. Roer alles voorzichtig door, zodat de suiker goed oplost. En sluit de pot.
- Laat deze bereiding 2 dagen staan.
- Na ongeveer 1 dag merkt u dat er bubbels beginnen op te stijgen! Dit merkt u pas echt goed vanaf de 2^e bereiding.
- Na 2 dagen is de kefirbereiding klaar. Haal nu eerst het fruit uit de bereiding en pers de citroen uit (indien gebruikt).
- Dan giet u de rest van de kefirbereiding af door de plastic zeef (**GEEN** metalen zeef! Hier kunnen de kefirkorrels slecht tegen.)
- De waterkefirdrink is klaar. Giet het in een fles of schenkkan en bewaar het in de koelkast.
- De kefirkorrels, die zich meestal ruim vermeerderd hebben kunnen meteen gebruikt worden voor een nieuwe bereiding.

Uw bereiding is hiermee klaar en u begint weer aan een nieuwe.

Dit blijft zich zo eindeloos herhalen!

Belangrijk: Gebruik bij het schoonmaken van de keukenattributen géén of zo weinig mogelijk schoonmaakmiddelen. Baking soda is er prima geschikt voor.

Succes, geniet ervan en een goede gezondheid!

Voor nog veel meer informatie: ga naar www.kefirshop.nl