

Waterkefir maken (100 gram groot verpakking) - v1.1

Op basis van de waterkefir die u van ons heeft ontvangen: gebruik bij voorkeur een fermentatiepot met luchtslot of waterslot, of anders een pot afsluitbaar met een ademende doek die u op de pot met elastiek vastzet.

Deze handleiding is gebaseerd op een groot verpakking a 100 gram verse waterkefirkorrels. Deze zijn in actieve staat, inclusief voeding en zullen dus ook direct verwerkt moeten worden na ontvangst.

Heeft u 200 of 300 gram besteld, dan kunt u de genoemde hoeveelheden vermenigvuldigen met respectievelijk 2 of 3.

Gebruik ook een **plastic** zeef. Gebruik:

- 100 gram kefirkorrels
- 1 liter of 1000 ml (bron)water
- 50 gram biologische rietsuiker of biologische kristalsuiker. Gebruik géén honing!
- 2 a 3 gedroogde vijgen, abrikozen, dadels of ± 50 gram rozijnen. In ieder geval zoete gedroogde, ongezwavelde vruchten)
- Een halve (biologische) citroen. Deze is optioneel en absoluut niet verplicht!

Verhoudingen

De kefir zal snel, binnen een week, behoorlijk gaan groeien.

Blijf dan steeds globaal dezelfde gewichtsverhoudingen aanhouden:

1 deel kefirkorrels + 10 delen water + ½ deel suiker

U kunt naar smaak wat variëren met de verhoudingen, ook naar gelang de temperatuursverschillen (zomer/winter).

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in de (weck)pot bij elkaar. Als de citroen niet biologisch is, moet deze geschild worden. Dit i.v.m. vaak gebruikte glansmiddelen voor de schil.
- Roer, zodat de suiker goed oplost. Eventueel kunt u heet water gebruiken om de suiker op te lossen. Laat de waterkefirkorrels niet in contact komen met heet water!
- 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. Die zijn er gek op!
- Laat deze bereiding 2 dagen staan. U zult merken dat het koolzuurgehalte in de pot vooral vanaf dag 2 stijgt. De allereerste bereiding kan misschien een halve of hele dag langer staan, afhankelijk van temperaturen en overkomstduur van de post.
- Na 2 dagen is de kefirbereiding klaar. De eventuele citroen perst u uit en doet u bij de drank. De vruchtresten is GFT afval en mag bij de composthoop. Het zal een verrijking ervoor zijn.
- 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 gebruikt u weer voor een nieuwe bereiding. Weeg ze wel, zodat u weet hoeveel ingrediënten u toe moet voegen. Afspoelen hoeft niet.

Belangrijk: Gebruik bij het schoonmaken van de pot géén of zo weinig mogelijk schoonmaakmiddelen en spoel het goed af. Let op dat de fermentatie behoorlijke sporen op het binnen glaswerk achter kan laten!

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