

## RECETTE : KÉFIR D'EAU

Dès réception, les grains de kéfir d'eau doivent être traités immédiatement conformément à ces instructions

### **Ce qu'il vous faut:**

- 20g de grains de kéfir d'eau (ou le rapport de grains de kéfir/eau = 1/10)
- 200 ml d'eau (eau du robinet, eau en bouteille, eau dure de préférence)
- 10g de sucre (Sucre brut de canne de préférence), n'utilisez pas de miel
- Un fruit sec peu séché (raisins secs, dattes, figues (non sulfurés))
- 1 tranche de citron (facultatif, laver le citron si vous mettez la pelure)
- 1 bocal en verre avec une capacité d'au moins 1 litre
- 1 passoire en plastique (en option: entonnoir et des bouteilles vides pour le remplissage de la boisson)

### **Si vous souhaitez faire un litre de kéfir faire les ingrédients x5**

### **Processus:**

**Etape 1:** Rincez les grains de kéfir sous l'eau froide.

**Etape 2:** Remplissez le pot avec de l'eau et dis-soudez le sucre en remuant. Le sucre se dissout mieux et plus rapidement dans l'eau chaude, laissez refroidir à température ambiante.

**Etape 3:** Ajouter les grains de kéfir d'eau, fruits secs et une tranche de citron.

**Etape 4:** Couvrez le pot avec un chiffon respirant (contre les mouches des fruits), mettez le pot dans un endroit lumineux et chaleureux (pas en plein soleil). Remuer de temps en temps, la teneur en dioxyde de carbone augmente (dans les premiers préparatifs il n'y aura pas beaucoup de pétillant). Sous le couvercle fermé c'est possible, mais ne jamais remplir à ras bord -> risque d'explosion.

**Etape 5:** Après 1 à 3 jours, la boisson est prête. Prenez une grande casserole ou un bol à mélanger, placez la passoire sur le bol, videz le pot avec la boisson au-dessus de la passoire. Jetez les fruits secs. Presser le citron au-dessus la boisson. Le boisson kéfir est faite, laissez-le refroidir d'abord si nécessaire, 2ème fermentation en bouteille.

Commencez à **L'ÉTAPE 1** pour une nouvelle préparation.