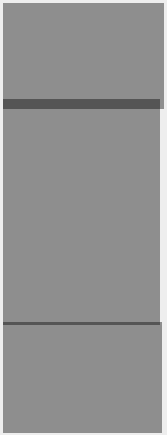
RECETTE: kéfir de lait

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

Ce qu'il vous faut:

- 1 passoire en plastique
- 1 bocal en verre avec une capacité d'au moins 1 litre
- 1 étamine ou tissu perméable à l'air
- 1 cuillère en plastique ou en bois
- lait frais (lait BIO, lait pasteurisé, lait UHT, lait cru, lait de chèvre)
- grains de kéfir de lait



ETAPE 1: Mettez les grains de kéfir dans une passoire et rincez sous l'eau courante froide. Le rinçage n'est pas nécessaire, mais rincez-les si vous les avez reçus par la poste. Attention : L'eau bouillante tuera les grains de kéfir.

ETAPE 2: Mettez les grains dans un bocal en verre et couvrez avec du lait. Rapport: environ 15-20g de grains de kéfir de lait pour 150-250 ml de lait. Donc ~ 1/10 (grains de kéfir/lait). Laissez le lait atteindre la température ambiante. Avec du lait entier vous obtenez un kéfir crémeux. En été, vous pouvez utiliser un peu plus de lait, au plus haut la température, au plus vite la fermentation se déroulera.

ETAPE 3: Couvrez le pot avec un chiffon perméable et mettez un élastique autour. Placez le pot dans un endroit calme à température ambiante, ne jamais exposer directement au soleil. La fermentation peut provoquer un liquide transparent jaune pâle (lactosérum), ce qui est normal.

ETAPE 4: Après 20-24 heure, la boisson est prête. Si vous voulez un kéfir doux, vous pouvez récolter après seulement 16 heures. Si vous préférez une boisson plus épaisse et plus acide, récoltez après 24 heures. Placez une passoire au-dessus d'un bol à mélanger et videz le contenu du pot au-dessus. Aidez la fuite à l'aide d'une cuillère en remuant légèrement l'ensemble. La boisson dans le bol de mélange est la boisson prête à boire. Le refroidissement de la boisson, le mélange avec les fruits frais et le kéfir comme accompagnement... profitez bien.

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

Conseils: regardez sur **Kefirshop.eu**