



Instructie : zelf Melkkefir maken

Benodigdheden :

- ✓ 15 cl verse melk
- ✓ 15 gram levende melkkefirkorrels
- ✓ een vergiet of zeef (plastiek)
- ✓ een glazen pot met een inhoud van 1 liter
- ✓ een luchtdoorlatende doek, kaasdoek of koffiefilter
- ✓ een elastiekje (rekkertje)
- ✓ een plasticen of houten lepel (optioneel)

STAP 1: Doe de kefirkorrels in een zeef en spoel ze kort af met water (spoel de korrels zeker af als u de korrels ontvangen hebt via de post).

STAP 2: Doe de kefirkorrels in een glazen pot. Verhouding: ongeveer 15 gram melkkefirkorrels op 150 ml melk (Ratio : 1/10).

STAP 3: Dek de pot af met een luchtdoorlatende doek en doe er rekkertje rond. Plaats de pot op een rustige plaats bij kamertemperatuur.

STAP 4: Na ongeveer 24 uur is de kefir klaar.

STAP 5: Plaats een vergiet of zeef boven een beslagkom. Giet de inhoud van de glazen pot (korrels & drank) leeg in het vergiet, de kefir drank lekt door. Om het proces van het lekken te versnellen kan men de kefirkorrels lichtjes uitpersen met een houten lepel of met de hand. De verkregen drank in de beslagkom is de melkkefir. Klaar om te drinken of men kan de drank ook eerst laten afkoelen in de koelkast.

START terug bij stap 1 om een nieuwe batch te starten :

Enkele tips : Als je de kefirkorrels afspoelt, pas dan op met kraantjeswater, tapwater bevat chloor, chloor kan schadelijk zijn voor uw kefirkorrels. Vermijd het gebruik van schoonmaakmiddelen bij het reinigen van alle gebruikte materialen. Was uw handen vooraleer u start. Vermijd dat de kefirkorrels in aanraking komen met metalen, RVS is geen probleem . Op onze website vind U meerdere tips en opmerkingen in de sectie "Downloads".

Veel plezier met uw zelfgemaakte kefir drank.