



Instructie : zelf Waterkefir maken

Benodigheden :

- ✓ 20 gram levende waterkefirkorrels
- ✓ water (bronwater, hard water bij voorkeur)
- ✓ een glazen pot met een inhoud van 1 liter
- ✓ een vergiet of bolzeef
- ✓ een luchtdoorlatende doek, kaasdoek of koffiefilter
- ✓ een elastiekje
- ✓ een houten lepel (optioneel)
- ✓ trechter voor het afvullen (optioneel)
- ✓ bewaarfles (optioneel)
- ✓ suiker (rietsuiker bij voorkeur)
- ✓ rozijnen of abrikozen, dadels of ander gedroogd fruit
- ✓ een citroen met of zonder schil (biologische citroen bij voorkeur of citroensap)

Werkwijze :

STAP 1: Los 10 gram suiker op in een kleine hoeveelheid 20cl warm water. De suiker kan men beter oplossen in warm water. Laat het mengsel afkoelen tot op kamertemperatuur.

STAP 2: Doe het mengsel in een glazen pot (1L) en voeg de waterkefirkorrels toe en roer alles lichtjes om. Als u de kefirkorrels pas heeft ontvangen per post, voeg dan geen gedroogd fruit toe. Een klein schijfje citroen kan wel. Nadat u enkele batches kefir hebt aangemaakt kan U wel starten met het toevoegen van gedroogd fruit

STAP 3: Dek de glazen pot af met een luchtdoorlatende doek en zet de pot op een rustige plaats (op kamertemperatuur, vermijdt direct zonlicht) Roer het geheel om na 24 uur. Een fermentatie onder gesloten deksel kan ook, voor meer info zie op onze website.

STAP 4: Na ongeveer 48 uur is de eerste gisting of fermentatie klaar. Giet de inhoud van de glazen pot (korrels & drank) leeg in het vergiet, de drank lekt door het vergiet. De verkregen drank in de beslagkom is de waterkefir. Klaar om te drinken of men kan de drank ook eerst laten afkoelen in de koelkast of verder laten gisten op de fles.

START terug bij stap 1 voor een nieuwe batch te starten

Enkele tips : 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 bepaalde metalen. De aangegeven verhouding is 1 op 10, maak verhoudingsgewijs grotere of kleinere batches aanmaken. Op onze website vind U meerdere tips en opmerkingen in de sectie "Downloads".

Veel plezier met uw zelfgemaakte kefir drank.