

## Melkkefir Ferment

Voor de bereiding van 1 liter melkkefir

### **Gebruiksaanwijzing :**

Gebruik 1 liter melk. U kan naar keuze volle of halfvolle melk (1) gebruiken. Kook al roerend 1 liter melk. Laat de melk afkoelen tot 30-32°C. Voeg nu het zakje kefir ferment toe en roer totdat alles goed opgelost is. Giet de melk in een thermoskan of afsluitbare fles. Je kan ook een yoghurtmaker met instelbare temperatuur gebruiken (2). Laat het geheel gedurende 12-14 uur gisten. Je kan ook melk op kamertemperatuur gebruiken, zonder de melk te verhitten. De gisting duurt dan 24-48 uur. Hoe lang de gisting duurt hangt deels af van de temperatuur van de melk tijdens de gisting. Controleer regelmatig de bereiding, als de melk gedikt is, dan is de kefir klaar. Laat de kefir enkele uren afkoelen in de koelkast alvorens te consumeren. Je kan de afgewerkte kefir tot 72 uur bewaren in de koelkast. Voor uw volgende bereiding volstaat het 3-4 eetlepels kefir te mengen met 1 liter melk en opnieuw te laten gisten (3).

1. *Gebruik bij voorkeur gepasteuriseerde melk of melk uit de koelafdeling. UHT-melk lijkt in sommige gevallen minder goed te werken.*
2. *In het geval dat u gebruik maakt van een yoghurtmaker volg de meegeleverde instructies van de yoghurtmaker.*
3. *Om verder te enten, bij voorkeur : kefir gemaakt op een temperatuur 30-32°C.*

**Ingrediënten:** Melkzuurbacteriën, *Lactococcus lactis subsp. lactis*, *Lactococcus lactis subsp. Cremoris*, *Leuconostoc mesenteroides subsp. Cremoris*, *Candida kefyri*, *Lactobacillus kefyri*.

**Bewaarcondities van het kefir ferment:** in de koelkast tot 12 maanden – houdbaarheidsdatum zie verpakking.

**Producent:** "Lactina" Ltd., Bulgarije

[www.kefirshop.eu](http://www.kefirshop.eu) | [info@kefirshop.eu](mailto:info@kefirshop.eu)