



Eenvoudig recept Waterkefir

Benodigdheden :

- ✓ een vergiet of zeef
- ✓ een glazen pot met een inhoud van 1 liter
- ✓ een luchtdoorlatende doek, kaasdoek of koffiefilter
- ✓ een elastiekje
- ✓ een houten lepel (optioneel)
- ✓ trechter voor het afvullen (optioneel)
- ✓ bewaarfles (optioneel)
- ✓ 20 gram levende waterkefirkorrels
- ✓ water (bronwater, hard water bij voorkeur)
- ✓ 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 gemakkelijker oplossen in warm water. Laat alles afkoelen tot op kamertemperatuur.

STAP 2: Doe de waterkefirkorrels in de glazen pot.

STAP 3: Giet de suikeroplossing van Stap 1 in de pot en roer alles lichtjes om.

STAP 4: Gedroogd fruit toevoegen kan, maar u doet dit beter niet als de waterkefirkorrels zojuist per post ontvangen hebt.

STAP 5: Dek de glazen pot af met een luchtdoorlatende doek en zet de pot op een rustige plaats (op kamertemperatuur, niet in direct zonlicht) Roer het geheel om na 24 uur.

STAP 6: Na ongeveer 48 uur is de eerste gisting klaar. Giet de inhoud van de glazen pot (korrels & drank) leeg in het vergiet, de kefir 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**

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 metalen. De aangegeven verhouding is 1 op 10, dus U kan 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.