

Bereiding waterkefir, v1.15

Op basis van de waterkefir die u van ons heeft ontvangen: gebruik een afsluitbare (weck)pot en een **plastic** zeef. Gebruik:

- 20 gram kefirkorrels (*de ontvangen hoeveelheid*)
- 2 deciliter (bron)water. (*is hetzelfde als 200 ml*)
- 10 gram biologische rietsuiker of biologische kristalsuiker. Gebruik géén honing!
- 1 gedroogde vijg (of abrikoos, wat rozijnen, 1 of 2 dadels. In ieder geval zoete gedroogde, ongezwavelde vruchten)
- Een schijfje (biologische) citroen. Deze kan ook achteraf uitgeperst en toegevoegd worden en is dus vooraf geen vereiste.

De kefir zal al snel behoorlijk gaan groeien. Blijf dan dezelfde gewichtsverhoudingen aanhouden: 1 deel kefirkorrels, 10 delen water, ½ deel suiker. Verder gedroogde vruchten naar smaak en ½ citroen per liter waterkefir drank.

Bv o.b.v. 1 liter drank: 100 gr. kefirkorrels, 1 liter water, 50 gr. suiker. U kunt naar smaak wat variëren met de verhoudingen.

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in de (weck)pot bij elkaar. Als de citroen niet biologisch is, moet deze geschild worden.
- Roer, zodat de suiker goed oplost. U kunt ook vooraf de suiker in heet water oplossen, dat gaat sneller. Maar zorg ervoor dat de kefirkorrels niet met heet water in contact komen.
- Sluit de pot en zet hem op een lichte plaats (bv. vensterbank, maar niet in de zon). De pot hoeft niet luchtdicht afgesloten te zijn, maar let er wel op dat er geen fruitvliegjes bij de kefir kunnen. U kunt het ook afsluiten met een doek en elastiek.
- Laat deze bereiding 2 dagen staan. Roer het geheel af en toe nog eens voorzichtig om. U zult merken dat het koolzuurgehalte in de pot vooral vanaf dag 2 stijgt. De 1e bereiding misschien nog niet zo, maar na een paar bereidingen wel.
- Na 2 dagen is de kefirbereiding klaar. De citroen perst u uit en doet u bij de drank. Alle overige vruchten gooit u weg.
- Dan giet u de kefirbereiding af door de zeef, boven een beslagkom. Gebruik hiervoor **GÉÉN** metalen zeef!
U kan de drinkbare kefir drank het beste in de koelkast bewaren. Eventueel kunt u deze 1 a 2 dagen op het aanrecht laten staan. Dan worden nog meer restsuikers omgezet en verkrijgt u meer prik in de drank. Niet vergeten, want de druk kan behoorlijk oplopen.
- De kefirkorrels spoelt u goed af onder stromend water. Zij kunnen weer gebruikt worden voor een nieuwe bereiding.

Belangrijk: Gebruik bij het schoonmaken van de weckpot géén of zo weinig mogelijk schoonmaakmiddelen. Kefir is daar erg gevoelig voor.

Succes, geniet ervan en een goede gezondheid! Voor meer informatie: ga naar www.waterkefir.net

Bereiding waterkefir, v1.15

Op basis van de waterkefir die u van ons heeft ontvangen: gebruik een afsluitbare (weck)pot en een **plastic** zeef. Gebruik:

- 20 gram kefirkorrels (*de ontvangen hoeveelheid*)
- 2 deciliter (bron)water. (*is hetzelfde als 200 ml*)
- 10 gram biologische rietsuiker of biologische kristalsuiker. Gebruik géén honing!
- 1 gedroogde vijg (of abrikoos, wat rozijnen, 1 of 2 dadels. In ieder geval zoete gedroogde, ongezwavelde vruchten)
- Een schijfje (biologische) citroen. Deze kan ook achteraf uitgeperst en toegevoegd worden en is dus vooraf geen vereiste.

De kefir zal al snel behoorlijk gaan groeien. Blijf dan dezelfde gewichtsverhoudingen aanhouden: 1 deel kefirkorrels, 10 delen water, ½ deel suiker. Verder gedroogde vruchten naar smaak en ½ citroen per liter waterkefir drank.

Bv o.b.v. 1 liter drank: 100 gr. kefirkorrels, 1 liter water, 50 gr. suiker. U kunt naar smaak wat variëren met de verhoudingen.

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in de (weck)pot bij elkaar. Als de citroen niet biologisch is, moet deze geschild worden.
- Roer, zodat de suiker goed oplost. U kunt ook vooraf de suiker in heet water oplossen, dat gaat sneller. Maar zorg ervoor dat de kefirkorrels niet met heet water in contact komen.
- Sluit de pot en zet hem op een lichte plaats (bv. vensterbank, maar niet in de zon). De pot hoeft niet luchtdicht afgesloten te zijn, maar let er wel op dat er geen fruitvliegjes bij de kefir kunnen. U kunt het ook afsluiten met een doek en elastiek.
- Laat deze bereiding 2 dagen staan. Roer het geheel af en toe nog eens voorzichtig om. U zult merken dat het koolzuurgehalte in de pot vooral vanaf dag 2 stijgt. De 1e bereiding misschien nog niet zo, maar na een paar bereidingen wel.
- Na 2 dagen is de kefirbereiding klaar. De citroen perst u uit en doet u bij de drank. Alle overige vruchten gooit u weg.
- Dan giet u de kefirbereiding af door de zeef, boven een beslagkom. Gebruik hiervoor **GÉÉN** metalen zeef!
U kan de drinkbare kefir drank het beste in de koelkast bewaren. Eventueel kunt u deze 1 a 2 dagen op het aanrecht laten staan. Dan worden nog meer restsuikers omgezet en verkrijgt u meer prik in de drank. Niet vergeten, want de druk kan behoorlijk oplopen.
- De kefirkorrels spoelt u goed af onder stromend water. Zij kunnen weer gebruikt worden voor een nieuwe bereiding.

Belangrijk: Gebruik bij het schoonmaken van de weckpot géén of zo weinig mogelijk schoonmaakmiddelen. Kefir is daar erg gevoelig voor.

Succes, geniet ervan en een goede gezondheid! Voor meer informatie: ga naar www.waterkefir.net