

Verwerking gedroogde Waterkefirkorrels, v1.3

U heeft 3 gram gedroogde waterkefir ontvangen. Deze zal weer volledig actief worden in een oplossing van water, vruchten en suiker. Tijdens de 1e verwerking zal de gedroogde kefir wellen en toenemen tot ruim 25 gram levende waterkefirkorrels. Iedere verwerking duurt 2 dagen en alleen het resultaat van de eerste verwerking dient u weg te gooien. Na 2 dagen begint de cyclus opnieuw. Het kan in het begin 1 tot 2 weken duren voordat de eenmaal geactiveerde waterkefir weer volledig actief is.

Voor 0,25 liter nodig: een weckpot of goed te sluiten bokaal en een **plastic** zeef. Doe in de weckpot:

- 0,25 liter (bron)water
- De gehele inhoud van het zakje gedroogde waterkefir
- 15 gram biologische- of rietsuiker
- 1 gedroogde biologische vijg, abrikoos, dadel, of beetje rozijnen. In ieder geval zoete gedroogde, ongezwavelde vruchten.
- 0,25 biologische citroen. Dit is optioneel (naar smaak) en geperste citroen kan ook achteraf toegevoegd worden.

Ps: Naarmate de kefirkorrels groeien, blijven de verhoudingen gelijk. U kunt daar naar smaak een beetje mee spelen.

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in de weckpot. Roer alles voorzichtig door, zodat de suiker goed oplost. Sluit de weckpot en zet hem op een lichte plaats, maar niet in direct zonlicht.
- Laat deze bereiding 2 dagen staan. Roer het geheel af en toe nog eens voorzichtig om, of schudde de pot licht heen en weer.
- Na ongeveer 1 dag merkt u dat er bubbels beginnen op te stijgen! Dit merkt u pas vanaf de 2^e bereiding.
- Na 2 dagen is de kefirbereiding klaar. Haal nu eerst het fruit uit de bereiding en pers de citroen uit (indien gebruikt).
- Dan giet u de rest van de kefirbereiding af door de plastic zeef (**GEEN** metalen zeef! Hier kunnen de kefirkorrels slecht tegen.)
- De waterkefirdrink is klaar. Giet het in een fles of schenkan en bewaar het in de koelkast.
- De kefirkorrels, die zich meestal ruim vermeerderd hebben, spoelt u even af onder stromend water. Dit kan meteen gebruikt worden voor een nieuwe bereiding. Uw bereiding is hiermee klaar en u begint aan een nieuwe.

Belangrijk: Gebruik bij het schoonmaken v.d. weckpot géén of zo weinig mogelijk schoonmaakmiddelen. Kefir is daar gevoelig voor. Baking soda is daar zeer geschikt voor (ook verkrijgbaar bij Kefirshop).

Succes, geniet ervan en een goede gezondheid! Voor nog veel meer informatie: ga naar www.kefirshop.nl

Verwerking gedroogde Waterkefirkorrels, v1.3

U heeft 3 gram gedroogde waterkefir ontvangen. Deze zal weer volledig actief worden in een oplossing van water, vruchten en suiker. Tijdens de 1e verwerking zal de gedroogde kefir wellen en toenemen tot ruim 25 gram levende waterkefirkorrels. Iedere verwerking duurt 2 dagen en alleen het resultaat van de eerste verwerking dient u weg te gooien. Na 2 dagen begint de cyclus opnieuw. Het kan in het begin 1 tot 2 weken duren voordat de eenmaal geactiveerde waterkefir weer volledig actief is.

Voor 0,25 liter nodig: een weckpot of goed te sluiten bokaal en een **plastic** zeef. Doe in de weckpot:

- 0,25 liter (bron)water
- De gehele inhoud van het zakje gedroogde waterkefir
- 15 gram biologische- of rietsuiker
- 1 gedroogde biologische vijg, abrikoos, dadel, of beetje rozijnen. In ieder geval zoete gedroogde, ongezwavelde vruchten.
- 0,25 biologische citroen. Dit is optioneel (naar smaak) en geperste citroen kan ook achteraf toegevoegd worden.

Ps: Naarmate de kefirkorrels groeien, blijven de verhoudingen gelijk. U kunt daar naar smaak een beetje mee spelen.

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in de weckpot. Roer alles voorzichtig door, zodat de suiker goed oplost. Sluit de weckpot en zet hem op een lichte plaats, maar niet in direct zonlicht.
- Laat deze bereiding 2 dagen staan. Roer het geheel af en toe nog eens voorzichtig om, of schudde de pot licht heen en weer.
- Na ongeveer 1 dag merkt u dat het koolzuurgehalte in de weckpot stijgt, er stijgen bubbels op! Dit merkt u pas vanaf de 2^e bereiding.
- Na 2 dagen is de kefirbereiding klaar. Haal nu eerst het fruit uit de bereiding en pers de citroen uit (indien gebruikt).
- Dan giet u de rest van de kefirbereiding af door de plastic zeef (**GEEN** metalen zeef! Hier kunnen de kefirkorrels slecht tegen.)
- De waterkefirdrink is klaar. Giet het in een fles of schenkan en bewaar het in de koelkast.
- De kefirkorrels, die zich meestal ruim vermeerderd hebben, spoelt u even af onder stromend water. Dit kan meteen gebruikt worden voor een nieuwe bereiding. Uw bereiding is hiermee klaar en u begint aan een nieuwe.

Belangrijk: Gebruik bij het schoonmaken v.d. weckpot géén of zo weinig mogelijk schoonmaakmiddelen. Kefir is daar gevoelig voor. Baking soda is daar zeer geschikt voor (ook verkrijgbaar bij Kefirshop).

Succes, geniet ervan en een goede gezondheid! Voor nog veel meer informatie: ga naar www.kefirshop.nl