



Wasserkefir (Grundrezept und Pflege)

Zutaten:

- 1/2 unbehandelte Zitrone (Bio)
- 1 Liter Wasser
- 60 g Zucker
- 30 g Wasserkefir- Kultur
- 30 g ungeschwefelte Trockenfrüchte
z.B. Sultaninen



1. Zitrone heiss waschen und anschliessend in Scheiben schneiden.
2. In einem Gefäss mit 1 Liter Fassungsvermögen 1/2 Liter lauwarmes Wasser mit dem Zucker verrühren. Kefirkultur dazugeben.
3. Trockenfrüchte und Zitrone dazugeben und mit restlichem Wasser auffüllen.
4. Den Kefiransatz zugedeckt nicht verschlossen an einem warmen Ort (nicht direkt an der Sonne) 1-3 Tage stehen lassen.
5. Den Kefir durch ein Kunststoffsieb in eine Flasche abfüllen verschliessen und in den Kühlschrank stellen. 2 Tage kühl geniessbar.
6. Nach dem Abfüllen den Kefir von Trockenfrüchte und Zitronen befreien. Mit lauwarmem Wasser auswaschen und neu ansetzen.

- Wissen:
- Kefir nicht mit Metall in Berührung bringen
 - Kefir kann im Kühlschrank im Zuckerwasser pausieren
 - Im trinkfertigen Kefir bleiben 2-3 g Zucker pro 100ml Kefir

