

Rezept für selbst gemachten Wasserkefir

Zutaten:

- 30 g Kefirkristalle
- 1 l Leitungswasser
- 70 g Zucker
- 5-6 ungeschwefelte Trockenfrüchte
- ½ unbehandelte Zitrone
- sauberes Gefäß
- Sieb



Zubereitung:

1. Das Wasser in ein sauberes Gefäß gießen und den Zucker einrühren, bis er sich aufgelöst hat.
2. Die Kefirkristalle dem Gefäß hinzufügen. Das Wasser sollte optimalerweise Zimmertemperatur haben.
3. Trockenfrüchte hinzugeben.
4. Die Zitronenhälfte leicht in das Wasser auspressen und anschließend ebenfalls in das Gefäß geben. Darauf achten, dass keine Kerne mit hineinfallen. Diese lassen sich später nur noch schwer von den Kefirkristallen unterscheiden.
5. Das Gefäß abdecken und für ca. 48 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Bei der Fermentation entsteht CO₂, das entweichen muss. Der Kefir sollte daher nicht komplett luftdicht verschlossen werden - ein einfaches Geschirrtuch reicht schon zum Abdecken.
6. Den fermentierten Kefir durch ein Sieb abgießen, um die Früchte und die Kefirkristalle zu entfernen.
7. Die Kefirkristalle kurz unter kaltem Wasser abspülen und für den nächsten Kefiransatz aufbewahren.