

WATERKEFIR

Cultures for Health

Benodigdheden

Ingrediënten

- 1 zakje waterkefirkorrels
- Water
- Biologische rietsuiker

Hulpmiddelen

- Glazen pot (1 liter)
- Thermometer
- Koffiefilter
- Elastiekje
- Zeef

Waterkefir activeren

Maak suikerwater in de glazen pot door $\frac{1}{2}$ kopje heet water en $\frac{1}{4}$ kopje suiker te mengen. Laat het suiker oplossen en voeg 3 gekoelde kopjes water toe. Leeg het zakje waterkefir in het suikerwater.

Belangrijk: de juiste temperatuur is belangrijk om je waterkefir te laten gedijen. Houd de waterkefir altijd tussen 18 °C en 27 °C. Bij een lagere temperatuur duurt het vele malen langer om te kweken. Bij een hogere temperatuur kunnen schadelijke bacteriën gaan groeien.

Dek af met een koffiefilter (of doek) vastgezet met een elastiekje en laat de korrels 3 dagen rehydrateren op kamertemperatuur.

Na 3 dagen moeten de korrels vochtig en doorschijnend zijn. Ze zijn nu geactiveerd en klaar om kefir te maken! Zeef de korrels en gooi het suikerwater weg.

Waterkefir maken na activatie

1. Maak suikerwater in de glazen pot door $\frac{1}{2}$ kopje heet water en $\frac{1}{4}$ kopje suiker te mengen. Laat het suiker oplossen en voeg 3 gekoelde kopjes water toe. Voeg de geactiveerde waterkefirkorrels toe aan het suikerwater.
2. Dek af met een koffiefilter (of doek) vastgezet met een elastiekje en laat 24 uur rusten op kamertemperatuur. De vloeistof moet troebel worden. Is dit niet het geval, laat dan nog eens 24 uur staan.
3. Zeef vervolgens de korrels eruit. De vloeistof is jouw verse waterkefir!

Je waterkefirkorrels kunnen keer op keer worden gebruikt om waterkefir te maken. Herhaal simpelweg iedere 24 uur de bovenstaande stappen.

Vragen? Stuur ze naar service@yoghurt.nl

YOGHURT 