



Préparation de Kéfir

Voici le pot de kéfir tout prêt.
Le kéfir en bas et les fruits
flottent en haut - après 2 jours
de fermentation - 48h.

25 mars 2020





Ouverture du couvercle et nous voyons les fruits qui donnent le goût du kéfir.

25 mars 2020





Nous retirons les fruits usagés avec une passoire en plastique.

25 mars 2020





On dit souvent que seuls les ustensils en plastique doivent être utilisés. Mais l'acier inoxydable ou le bois peuvent également être utilisés. Le temps de contact avec le kéfir est trop court pour avoir des effets négatifs. Le bocal doit être en verre.



Jusqu'à ce que tout soit sorti, les grains de kéfir restent.



25 mars 2020



Ensuite, on verse le liquide à travers le tamis dans des bouteilles propres.



25 mars 2020



Et ce qu'il reste, ce
sont les grains de
kéfir en bas



25 mars 2020



Nous les passons dans un tamis fin et les rinçons (lavons) à l'eau froide.

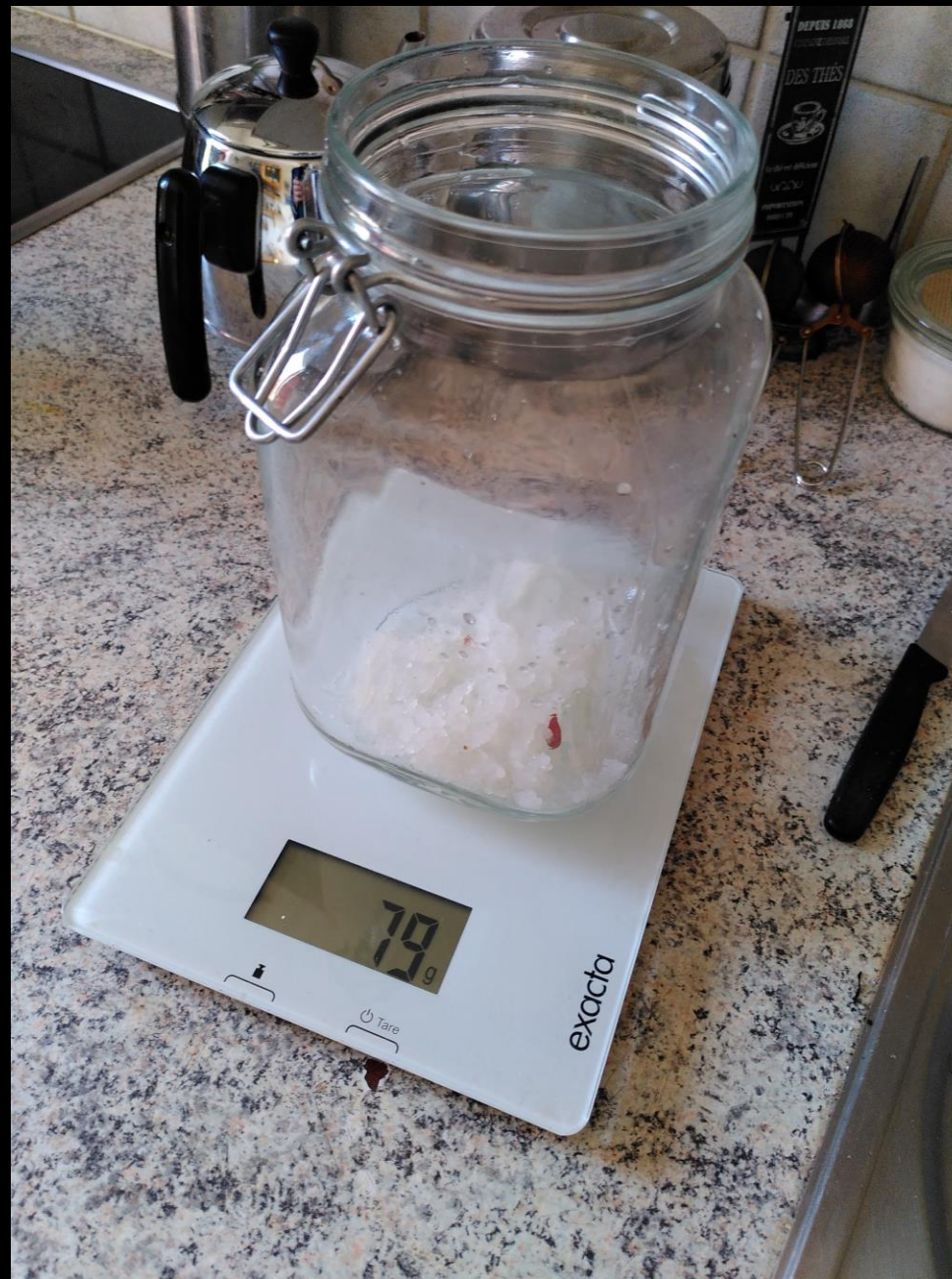


25 mars 2020



Nous lavons le bocal
(éventuellement avec du
savon) et on le rince très
bien à l'eau.

Ensuite, nous faisons -
dans ce pot de 1,5 l -
environ 80 grammes de
granulés (50 g par litre).



25 mars 2020



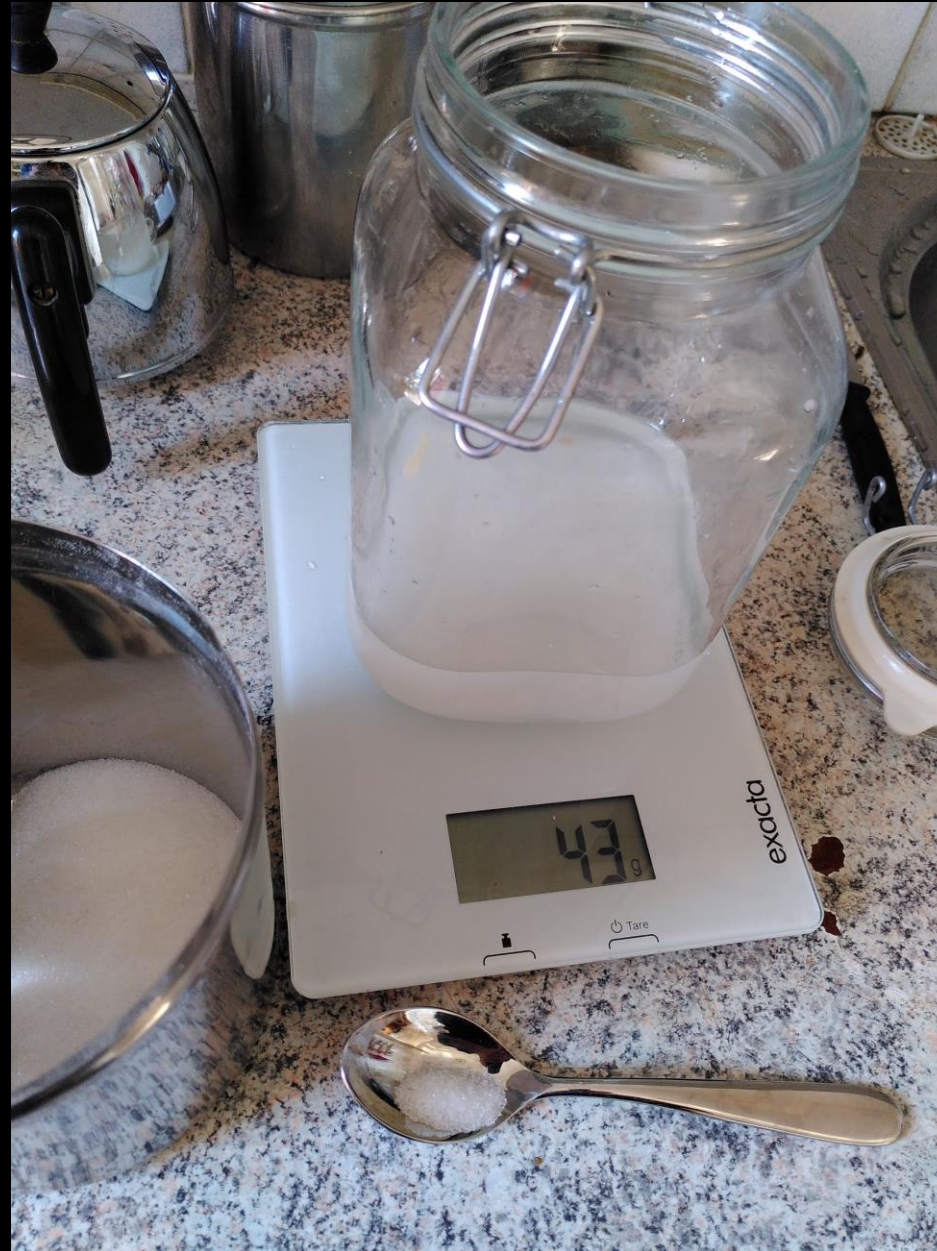
Nous lavons également
le couvercle
régulièrement



25 mars 2020



Nous ajoutons maintenant de l'eau tiède et du sucre comme "nourriture" pour le kéfir. Ici j'ai mis 40 gr de sucre



25 mars 2020





Ensuite, on remplit le pot
d'eau tiède

Et on ajoute les fruits.

Un demi-citron, des
amandes séchées, de la
physalis, de la mangue et
une figue.

La figue et le citron en font vraiment partie de la recette de base. Toutes sortes d'autres fruits aromatisent le kéfir: une demi-pomme, de la vanille, des raisins secs. Tout ce qui vous fait plaisir.



25 mars 2020





Puis à la lumière sur un rebord de fenêtre - juste au-dessus du chauffage - qui favorise la fermentation.

Et le processus commence. Les bulles montent dans la bouteille.

Ouvrez le pot 1 ou 2 fois par jour - c'est suffisant pour que la fermentation se déroule sans problème.

Les déchets pour le bac à compost.
Vous pouvez également conserver les grains de kéfir - pour en faire un deuxième pot ou pour les donner à quelqu'un.



25 mars 2020





Vous les mettez dans un petit bocal et vous couvrez d'eau avant de placer au réfrigérateur.

25 mars 2020





Et bien fermé, il se conserve pendant des mois.

25 mars 2020



Et voyez ici la boisson du centenaire!



25 mars 2020





Que je prends pour mon petit déjeuner!

25 mars 2020





Bon appétit!

Si vous voulez l'essayer, faites-le moi savoir, je vous ferai parvenir des granulés de kéfir.

Peter Hofs

079 128 18 31

info.lelanderonapresdemain@gmail.com

25 mars 2020



25 mars 2020