

REZEPT WASSERKEFIR

ZUTATEN UND ZUBEHÖR

- ca. 2-3 EL Wasserkefir-Kristalle (online bestellen / im Bioladen)
- 1 Liter Wasser
- Zucker (ca. 2-3 EL)
- Trockenfrüchte nach Belieben
- 1-2 Zitronenscheiben (bio oder geschält)
- 1 Gärgefäß für mind. 1 Liter (z.B. Schraubglas)
- 1 Sieb, 1 Löffel, 1 Trichter (alles aus Kunststoff)
- Flaschen zum Abfüllen

KURZANLEITUNG

- 1 Liter Wasser in Gärgefäß gießen und Zucker (80 g) darin auflösen.
- Wasserkefir-Kristalle (rund 2-3 Esslöffel, ca. 30 g Kristalle) dazugeben.
- 20-30 g Trockenfrüchte (z.B. Feigen) und 1-2 Zitronenscheiben hinzufügen.
- Gärgefäß so verschließen, dass die entstehende Kohlensäure noch entweichen kann. An einen warmen Ort stellen.
- Nach 24-48 Stunden ist die Wasserkefir-Limonade fertig! Trockenfrüchte und weiteres Obst herausnehmen.
- Das fertige Getränk durch ein Kunststoffsieb in eine Flasche gießen und in den Kühlschrank stellen.
- Die Wasserkefir-Kristalle können im Sieb mit kaltem Wasser abgespült werden. Danach sind sie wieder einsatzbereit.