

Wat heb je nodig?

- Een glazen pot van 2,0 tot 3,5 liter.
- Een plastic zeef of trechter met zeef.
- Een kunststof lepel
- Een plastic trechter

Ingrediënten

- Chloorvrij water
- Suiker
- Gedroogde vijgen (evt)
- Gedroogde dadels
- Halve citroen
- Fruit naar keuze (evt)



Tips voor het maken van Kefir.

- Je leest overal dat waterkefir korrels niet tegen metaal kunnen. Toen ik een stukje las dat, dat niet voor roestvast staal gold, heb ik waterkefir in een roestvast stalen pan gekweekt. Dat ging prima. Toch bleek op de lange duur de kefir niet lekker te groeien. Dus ook geen RVS gebruiken.
- Het verdient aanbeveling om biologische ingrediënten te gebruiken. De bestrijdingsmiddelen doden de kefirkorrels.
- In een aantal delen van België wordt drinkwater gechlloreerd. Daar is het beter om flessenwater te gebruiken. In de minder verstedelijkte gebieden komt nog zuiver grondwater uit de kraan.
- Was je handen grondig voordat je hiermee aan het werk wilt gaan.
- Gebruik zo min mogelijk zware schoonmaakmiddelen voor de pot en het gereedschap. Ook schoonmaakmiddelen dood de Kefir.

Bereiding

1. Uitgangspunt is het gewicht dat u aan kefirkorrels heeft. Gebruik 30 tot 100 gram korrels per liter water.
2. Giet 10 tot maximaal 50 keer (gewicht) zoveel water (kamertemperatuur) in een pot dan u kefir korrels heeft.
3. Voeg 30 a 40 gram suiker toe per liter water.
4. Los de suiker op in het water met de kunststof lepel
5. Voeg de kefirkorrels toe.
6. Voeg het gedroogde fruit, de halve citroen en het overig fruit toe dat in kleine stukje gesneden is. (biologisch)
7. Dek de pot af tegen vliegen met bijvoorbeeld neteldoek. Zorg dat de kefir korrels vrij kunnen ademen. Ze eten de suikers op en hebben daar zuurstof voor nodig. Ze stoten CO₂ uit.
8. Na 24 uur verwijdert je het fruit.
9. Giet de drank via een trechter met zeefje in een fles. Dat kan je gaan drinken.
10. Spoel de pot goed om (geen schoonmaakmiddelen en u kunt weer bij punt 1. Beginnen.

Tot slot.

Als je het leuk vind kan je wat gaan experimenteren met de hoeveelheid suiker en andere suikersoorten en de soorten fruit die je gebruikt. Houd wel wat korrels achter de hand voor als het mis gaat. Daarom zijn twee potten waarin je kefir maakt wel handig.



[2,5 l pot. € 4,84](#)



[Trechter met zeef](#)



[Neteldoek tegen vliegen](#)