

KEFIR ANLEITUNG

Zutaten:

→ 10g Milchkefir-Knollen

→ 750ml Milch

Erster Schritt:

Fülle die Milch in dein Gärgefäß. Gib nun deine Kefirknollen in die Milch und rühre ein paar Mal um. Für deinen allerersten Ansatz verwende nur 500ml Milch. Die Kefir-Knollen müssen sich nach dem Versand erst noch bei dir eingewöhnen.



Zweiter Schritt:

Verschließe dein Gefäß mit einem Deckel oder mit dem Fairment Gärsystem.

Dritter Schritt:

Lasse deinen Kefir für 1-2 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren. Dabei jeden Tag 1-2 Mal umrühren, damit der Kefir gleichmäßig fermentiert. Hier bei kannst du auch probieren, ob dir der Kefir schon sauer genug ist, denn du entscheidest wann dein Kefir fertig ist.



Vierter Schritt:

Trenne die Knollen mit Hilfe eines Siebes vom fertigen Kefir und fülle ihn in Flaschen. Nun kannst du deinen fertigen Milchkefir genießen! Im Kühlschrank hält sich der Kefir bis zu einer Woche. Die Knollen wie in Schritt 1 wieder mit frischer Milch ansetzen um neuen Kefir herzustellen.



DA STECKT LEBEN DRIN.

Warum fermentieren?

Fermentation ist die uralte Kunst Lebensmittel natürlich lange haltbar zu machen. Und das ist nicht alles. Durch Fermentation entstehen auch fantastische neue Geschmacksaromen. Käse, Salami, Bier, Wein und Kefir sind alles fermentierte Lebensmittel. Zudem werden die Lebensmittel durch die beteiligten Mikroorganismen vorverdaut, was deren Bekömmlichkeit verbessert. Fermentation ist wieder voll im Trend, denn es ist nachhaltig, günstig und durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Lebensmittel, schafft sich so ein neues Bewusstsein für unsere Ernährung.

Unsere Mission!

Wir haben fairment 2015 ins Leben gerufen mit der Mission wieder Leben auf die Teller zu bringen und Menschen zu helfen, ihre Ernährung auf günstige und nachhaltige Art und Weise zu verbessern. Unsere Produkte dienen dem Zweck allen Menschen einen einfachen und spielerischen Zugang zu der Welt der Fermentation zu bieten.

Werde Teil der Fairmilie und erfahre mehr über Fermentation auf unserem Blog: fairment.de/blog

—> **Aufbewahrung & Lagerung:**

Wenn du einen Pause machen möchtest, kannst du die Knollen in einem verschlossenen Glas mit etwas Milch bedeckt bis zu 6 Wochen im Kühlschrank lagern.

