

WASSERKEFIR ANLEITUNG

Zutaten:

- Wasserkefirkristalle
- 30g Trockenfrüchte
- 750 ml Wasser
- 60g Zucker
- 1/2 Zitrone (optional)

Erster Schritt:

Fülle das Wasser in dein Gärgefäß und gib den Zucker hinzu. Rühre solange, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.



Zweiter Schritt:

Gib nun etwa 30g Trockenfrüchte dazu. Empfehlenswert sind z.B. ungeschwefelte Feigen, Rosinen, Aprikosen oder Datteln. Optional kannst du eine halbe Zitrone auspressen und den Saft sowie die ausgepresste Zitrone mit in die Flüssigkeit geben.

Dritter Schritt:

Gib nun deine Wasserkefirkristalle hinzu und verschließe dein Gefäß mit einem Tuch und einem Gummiband oder mit dem Fairment Gärssystem.



Vierter Schritt:

Lasse deinen Wasserkefir für 1-3 Tage an einem ruhigen Ort fermentieren. Mit zunehmender Zeit verliert er an Süße und gewinnt an Säure und Geschmack. Mit einem sauberen Strohhalm kannst du regelmäßig probieren, ob er dir schon schmeckt, denn nur du entscheidest, wann dein Kefir fertig ist.

Fünfter Schritt:

Trenne die Trockenfrüchte und Kristalle mit Hilfe eines Siebes vom Getränk. Der Wasserkefir kann sofort getrunken oder in Flaschen abgefüllt werden. Um Kohlensäure aufzubauen kann der Kefir in fest verschlossenen Flaschen nochmal 2-4 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren. Du kannst Kräuter, Säfte oder Früchte mit in die Flaschen geben, um interessante Geschmacksvariationen zu kreieren.

Vorsicht: Es kann sich durch den Gärprozess sehr viel Druck in den Flaschen aufbauen.



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 & Neustart:

Nun kannst du mit den Kristallen und den Trockenfrüchten wie in Schritt 1 wieder einen neue Runde Wasserkefir ansetzen. Möchtest du eine Pause machen, kannst du die Kristalle in einer Lösung aus Wasser und Zucker bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren, dann müssen sie erneut gefüttert werden.

