

Holunderblüten- wasserkefir



Zutaten

Für eine 0.75 l-Flasche:

- 600 ml Kefir (siehe Basisrezept)
- 2 EL getrocknete Holunderblüten
- 200 ml Wasser

Zubereitung

Füllen Sie den Kefir in eine saubere Flasche mit 0.75 l Fassungsvermögen. Die getrockneten Holunderblüten in einer Tasse mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen. Lassen Sie die Blüten vollständig abkühlen. Im Anschluss abseihen und sowohl die Blüten als auch den Aufguss in die Flasche geben. Verschließen Sie die Flasche und lassen Sie das Getränk für ca. 1-2 Tage bei Raumtemperatur gären. Achten Sie darauf mindestens 2 Mal täglich den Deckel zu öffnen, um Überdruck zu vermeiden. Vor dem Servieren sollten Sie den Wasserkefir für 24 Std zum Erkalten in den Kühlschrank stellen.

Tipp

Zum Trocknen lassen Sie die Holunderblüten einfach in einem gut belüfteten Raum nahe dem Fenster liegen oder in einem Dörrapparat trocknen. Die Blüten lösen sich im getrockneten Zustand ganz leicht vom Stiel. Nach dem Trocknen können sie in ein Glasgefäß umgefüllt werden und so gelagert werden.