

Kefir



Zutaten

Für das Basisgetränk mit Feige und Zitrone

Für 1 L

- 20 g Wasserkefirpilz
- 40 g Bio-Rohrzucker
- 1 getrocknete Feige, in zwei Teile geschnitten
- 2 Zitronenscheiben
- 1 l Wasser

Sie brauchen zusätzlich:

- 1 Wasserkefirpilz
- 1 Glasgefäß mit ca. 1.5-2 l Fassungsvermögen mit Deckel oder spezifisches Fermentationsgefäß
- 1 grösseres Sieb, wenn möglich nicht aus Metall
- 1 Trichter
- 2 saubere Glasflaschen mit Deckel oder Drahtbügelverschluss von 0.75 l Fassungsvermögen

Zubereitung

Für das Basisgetränk mit Feige und Zitrone

Geben Sie das Wasser und den Zucker in das Gefäß und rühren Sie solange bis sich der Zucker aufgelöst hat. Fügen Sie die Zitronenscheiben und die halbierte Feige hinzu und rühren Sie alles gut um. Zuletzt fügen Sie den Kefirpilz hinzu und decken das Gefäß ab. Achten Sie jedoch darauf, den Deckel nicht zuzudrehen, damit Gas entweichen kann und öffnen Sie den Deckel täglich 2-3 Mal. Wenn Sie ein spezifisches Gärgefäß verwenden, entweichen die Gase automatisch über das Ventil. Alternativ können Sie auch ein Geschirrtuch verwenden, welches Sie mit einem Gummiring fixieren. Den Deckel schließen oder mit einem Geschirrtuch abdecken.

Für die erste Gärung:

Lassen Sie den Kefir an einem dunklen, warmen Ort (22-26°C) 2-4 Tage gären. Die Länge der Fermentation richtet sich ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack. Desto länger der Kefir fermentiert, desto mehr Zucker wird abgebaut und desto herber wird das Getränk. Nach ca. 2 Tagen erhalten Sie den typischen Geschmack von Limonade, wobei dies stark von der Raumtemperatur abhängig ist. Im Verlauf der Tage sehen Sie, wie sich Kohlensäure bildet und der Inhalt des Getränks in der Flüssigkeit nach oben steigt. Wenn das Getränk den gewünschten Geschmack erreicht hat, entfernen Sie die Zitronenscheiben und die halbierte Feige. Danach den Wasserkefir durch einen Trichter und Sieb in eine Glasflasche abseihen und den Kefirpilz gut abspülen.

Kefir



Zutaten

Einige Ideen für andere Geschmacksvariationen: Hibiskus-, Erdbeer- und Vanille-Kefir

Für eine 0.75 l-Flasche:

- 7 dl Wasserkefir-Basisgetränk
- 1 EL getrocknete Hibiskusblüten
- 7 frische Erdbeeren
- 1 Prise Vanillepulver

Zubereitung

Im Anschluss kann dieser wieder für einen neuen Ansatz verwendet werden. Verschiessen Sie die Flaschen für die zweite Fermentationsphase (der Kefir kann jedoch auch direkt getrunken werden).

Für die zweite Gärung:

Lassen Sie die Flaschen mindestens 24 Std bei Raumtemperatur stehen, damit sich noch mehr Kohlensäure bilden kann. Öffnen Sie die Flasche jedoch mindestens 2 Mal pro Tag, damit Gase entweichen können und Überdruck vermieden wird. Seien Sie achtsam, denn Kefir gärt sehr schnell! Nach ca. 1-2 Tagen ist das Getränk fertig. Prost!

Hinweis:

Wenn Sie sich mit diesem Kefir-Grundrezept vertraut gemacht haben, können Sie leicht verschiedene Geschmacksrichtungen herstellen, indem Sie bei der ersten Gärung andere Früchte verwenden, beim Abfüllen Früchte oder Gewürze hinzufügen oder Wasser durch z.B. aufgebrühten Tee ersetzen.

Einige Ideen für andere Geschmacksvariationen: Hibiskus-, Erdbeer- und Vanille-Kefir

Füllen Sie 7 dl Wasserkefir in eine saubere Glasflasche. Schneiden Sie die Erdbeeren klein und geben Sie die Erdbeeren, den Hibiskus und die Vanille in mit in die Flasche. Verschiessen Sie diese und fermentieren Sie das Getränk für mindestens 48 Std bei Raumtemperatur. Achten Sie darauf mindestens 2 Mal pro Tag die Flasche zu öffnen, um Überdruck zu vermeiden.

Kefir



Zutaten

Einige Ideen für andere Geschmacksvariationen: Hibiskus-, Erdbeer- und Vanille-Kefir

Für eine 0.75 l-Flasche:

7 dl Wasserkefir-

Basisgetränk

1 EL getrocknete

Hibiskusblüten

7 frische Erdbeeren

1 Prise Vanillepulver

Zubereitung

Nach 2 Tagen geben Sie die Flasche für einen weiteren Tag in den Kühlschrank, bevor Sie das Getränk genießen. Kühl serviert, mit Hibiskusblüten-Eiswürfeln oder Erdbeerstücken ist das Getränk die alkoholfreie Alternative für einen fröhlichen Aperò.

Info

Getrockneter Hibiskus ist meist in Form von Blütenblättern, Blütenkelchen und anderen Blütenteilen im Handel erhältlich. Die getrocknete Version lässt sich leicht als gesunder Snack verzehren oder als Dekoration für Muffins, Kuchen, Eis, Sorbets und Parfaits verwenden. Sie eignen sich perfekt als Frühstückszutat, in Müsli, Trockenfruchtmischungen oder in Joghurt und Smoothies. In einigen Rezepten können Sie Hibiskus sogar mit Gemüse, weißem Fleisch oder Fisch kombinieren, um einen besonderen Geschmack zu erzielen. Außerdem kann man Hibiskus in Tees und Kräutertees geben, um sie zu aromatisieren und den säuerlichen, fast heidelbeerartigen Geschmack und die tief rot-violette Farbe zu entfalten.