

## Wasserkefir



### ZUBEREITUNG

Zur Herstellung des Wasserkefirs, lösen Sie zunächst das Malz in Wasser mit Raumtemperatur auf.

Anschliessend geben Sie die Flüssigkeit in ein sauberes Gefäss mit 1,5-2 l Fassungsvermögen und fügen die gewürfelten Äpfel, Sultaninen und den Wasserkefir-Pilz hinzu.

Decken Sie die Mischung ab und lassen Sie alles bei Zimmertemperatur gären, bis fast keine Blasen mehr vorhanden sind.

Dieser Prozess dauert ungefähr 12 Std. Sobald das Fermentgetränk fertig ist, seihen Sie die fermentierte Mischung ab. Sie können die Äpfel und Sultaninen z.B. für Müsli weiterverwenden.

Den Pilz entfernen Sie und stellen Sie in den Kühlschrank für ein weiteres Getränk (siehe Hinweis). Fügen Sie den kalten Heidelbeersaft zu Ihrem fermentierten Getränk und stellen Sie das ganze sofort in den Kühlschrank. Dort wird die Fermentation langsam voranschreiten und das Getränk seine Aromen voll entfalten. Dieser Fermentationsprozess sollte für ca. 2 Wochen erfolgen.

### ZUTATEN

für 2 Liter

---

**1,5 L** Wasser

---

**80 g** Reismalz

---

**20 g** Wasserkefir-Pilze

---

**2** Äpfel, gewürfelt

---

**40 g** Sultaninen

---

**500 g** Heidelbeersaft

---

---

### Arbeitszeit:

20 Minuten

### Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---

**Tipp:**

Es ist ein hervorragendes Getränk als Aperitif oder zu einer Mahlzeit.

**Hinweis:**

Wasserkefir lagert man am besten im Kühlschrank. Hierfür geben Sie den Kefirpilz in ein sauberes Schraubglas und bedecken ihn mit Wasser. So kann er 1 Monat gelagert werden. Sie erhalten qualitativ hochwertigen biologischen Wasserkefir im Internet

---

---

**Arbeitszeit:**

20 Minuten

**Rezept von:**

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---

---