JOGHURT.de

GEBRAUCHSANWEISUNG KEFIR

Was braucht man
Weckglas oder Glas mit Deckel
1 Liter Milch

Zubereitungszeit
48 Stunden

1 Lösen Sie den Inhalt eines Beutels Kefir-Kulturen in 1 l ungekühlter Milch auf (am besten in einem Weckglas/Glas mit Deckel). Lassen Sie dies **48 Stunden** bei Zimmertemperatur stehen.

2 Nach **48 Stunden** ist der Kefir fertig. Rühren Sie den Kefir um und nehmen Sie für die nächste Zubereitung 3 Esslöffel ab. Machen Sie dies vor dem Verzehr, Kühlstellen oder der Zugabe von Zutaten. Den Rest können Sie trinken, er ist im Kühlschrank **48 Stunden** lang haltbar.

3 Die Kulturen können erneut verwendet werden, indem die 3 Esslöffel Kefir mit neuer Milch

gemischt werden. Die Milchmenge kann 200 ml bis maximal 1 l betragen, je nachdem wie viel Kefir Sie zubereiten möchten. Nehmen Sie auf jeden Fall immer 3 Esslöffel Kefir. Lassen Sie die neue Zubereitung **24 Stunden** bei Zimmertemperatur stehen.

Die Schritte 2 und 3 können wiederholt werden. Sauberes und hygienisches Arbeiten sind eine wichtige Voraussetzung. Nach etwa 4-5 Wochen sollten Sie einen neuen Beutel nehmen. So kann die Einwirkung von Bakterien, die das Produkt verzehrsuntauglich machen, verhindert werden. Möchten Sie lieber säuerlichen oder dickflüssigeren Kefir? Lassen Sie die Zubereitung dann länger als 24 Stunden stehen oder geben Sie mehr als 3 Esslöffel der vorherigen Zubereitung hinzu.

GEBRAUCHSANWEISUNG KEFIR

Häufig gestellte Fragen

Muss ich jedes Mal 1 Liter Kefir zubereiten?
Nein, nur bei der ersten Zubereitung machen Sie 1 l Kefir. Bei den folgenden Zubereitungen können Sie selbst entscheiden wie viel Milch sie hinzugeben. Sie können beispielsweise jedes Mal 200 ml Kefir zubereiten.

Muss ich jeden Tag Kefir zubereiten?
Nein, Sie können eine Pause machen, indem Sie die abgenommene Menge der letzten Zubereitung im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 48 Stunden mit neuer Milch mischen.

Was ist mit Zimmertemperatur gemeint?
Kefir fermentiert bei einer Zimmertemperatur von ±20 °C Wenn die Temperatur höher ist, ist die Zubereitungszeit kürzer. Wenn die Temperatur tiefer ist, wird die Zubereitungszeit länger sein.