MILCHKEFIR

Cultures for Health

Aktivieren von Körnern

1. Körner aus dem Päckchen in 250 ml Milch einrühren. Zur Aktivierung sollte man pasteurisierte Milch und keine Rohmilch verwenden. Gut mischen.
2. Bei Raumtemperatur (wärmer als 20°C) stehen lassen.
3. Zwischen 8 und 24 Stunden regelmäßig prüfen, ob die Milch eindickt:

Ja, die Milch ist eingedickt:

Körner heraussieben und in frische Milch geben.

Milchmenge um 125 ml erhöhen.

Nein, die Milch ist nicht eingedickt:

Körner nach 24 Stunden herausseihen und erneut 250 ml Milch hinzugeben.

Nach 3 - 7 Tagen sind die Körner aktiviert.

Danach bereitet man den Kefir wie folgt zu:

1. Milchkefirkörner in ein Weckglas oder ein Kunststoffgefäß geben und 0,5 Liter ungekühlte Milch hinzufügen. Milchmenge nach eigenem Ermessen erhöhen, wenn die Körner wachsen.
2. Mischung 48 Stunden lang bei Raumtemperatur in einem Weckglas oder einem anderen verschließbaren Behälter stehen lassen.
3. Nach 48 Stunden ist der Kefir fertig und man kann ihn durch ein Sieb abseihen. Das Getränk ist trinkfertig oder man kann es zunächst im Kühlschrank abkühlen lassen.
4. Die Körner können für die nächste Zubereitung erneut verwendet werden.

Ein Ausspülen der Körner ist nicht erforderlich. Man kann sie sofort zu frischer Milch dazugeben.

Die folgenden Ansätze müssen normalerweise nur 24 statt 48 Stunden stehen. Wie angegeben, kann man die Fermentationszeit je nach Geschmack variieren. Wenn man den Kefir dicker mag, lässt man ihn 48 Stunden lang stehen.

Für eine detaillierte Beschreibung in englischer Sprache, siehe Verpackung.

Haben Sie noch Fragen? Senden Sie sie an service@joghurt.de.

JOGHURT.de