

Milchkefir

Alle Schüsseln, Löffel, Gläser und was immer du auch verwendest, müssen vor dem Ansatz gut gereinigt werden. Am besten mit heißem Wasser und Spülmittel spülen. Die Spülmittelreste danach sorgfältig abspülen, da er durch Rückstände kaputt gehen kann.

Keines dieser Dinge, sollte aus Metall, sondern aus Kunststoff sein. Also nur Kunststofflöffel und Kunststoff Sieb benutzen.

Die Knollen nicht mit den Händen berühren, damit er keinerlei Keime bekommt.

Wir brauchen:

10-15 g Kefirknollen

500ml Milch
(ich verwende H-Milch oder Frischmilch, die kurz erhitzt wurde und abgekühlt ist)

1 verschließbares Gefäß für mind. 500ml (z.B. Bügelglas)

1 Kunststoffsieb

1 Kunststofflöffel

1 leere Flasche um den fertigen Kefir im Kühlschrank zu lagern

Zubereitung:

500 ml zimmerwarme Milch in das Glas geben.

10-15g Kefirknollen dazugeben und gut schließen.

Verschließen Sie das Gärgefäß dicht (gut zuschrauben).

Der Kefir benötigt keinen Sauerstoff

Das Glas, an einen warmen (16-22 Grad) möglichst lichtgeschützten Ort stellen. (In meiner Küche habe ich meist die untere Temperatur, daher braucht er etwas länger um zu reifen)

Nach 1-2 Tagen (je nachdem wie sauer man ihn gerne möchte)

das fertige Kefir-Getränk durch ein Kunststoffsieb gießen und dann in eine Flasche oder Glas umfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Die Kefirknollen im Sieb kurz mit kaltem oder lauwarmem Wasser vorsichtig abspülen.

Das Ansetzglas abwaschen und den nächsten Drink ansetzen.