



Wasserkefir mit Honig ein Probiotika

Zubereitung für 2 Liter:

Ein Bulacherglas oder ein anderes Glas mit großer Öffnung mit Schraubdeckel zum Ansetzen verwenden. Bitte auch keine Metallgegenstände für die Zubereitung verwenden. Am Besten sind Glasbehälter/Keramik und Holzlöffel:

- 6 Eßl. Kefirpilz (Bezug im Internet)
- 100- 150 g Honig
- 4 getrocknete Apfelringe/Zwetschgen/Aprikosen/Datteln/Feigen oder je nach Geschmack ein anderes Obst verwenden
- Saft einer Zitrone

Mit Wasser auffüllen und gut umrühren. Nach 24 Stunden nochmals gut umrühren.

Die Vergärungszeit beträgt minimal 2 Tage, maximal 3 Tage.

Der Kohlensäuregehalt ist von Tag zu Tag steigend.

Das Getränk wird abgeseibt und in Flaschen gefüllt. Die beigegebenen Früchte herausnehmen und den Kefir wieder neu ansetzen.

Der Kefir schmeckt als Erfrischungsgetränk gekühlt aus dem Kühlschrank. In Zimmertemperatur ist er für den Körper besser verträglich, da die Organe das Getränk nicht mehr so stark erwärmen müssen und dadurch die Energie bei der Verstoffwechslung nicht so stark verloren geht.

Wasserkefir in Zuckerwasser lagern für die Urlaubszeit

Mit dieser Methode hältst du den Wasserkefir im Kühlschrank für bis zu drei Wochen frisch und aktiv. Wenn du nach diesen drei Wochen Wasserkefir-Pause wieder einen neuen Ansatz startest, dauert es in der Regel nur ein paar Tage, bis dein Wasserkefir wieder voll metabolisch aktiv ist.

So geht`s:

- Mische 200 ml sauberes Wasser mit 50 g Honig
- Gib die Wasserkefir-Kristalle in das Honigwasser und den Ansatz in ein fest verschließbares Glas
- Verschließe das Glasgefäß luftdicht und lagere die Wasserkefir-Knöllchen so bis zu drei Wochen im Kühlschrank.
- Nach den drei Wochen wasche die Wasserkefir-Knöllchen einmal ab und starte einen neuen Ansatz

Diese Möglichkeit kommt für klassische Urlaube und Geschäftsreisen in Frage

Wasserkefir trocken lagern für eine längere Pause

Diese Möglichkeit braucht ein paar Tage Vorlaufzeit. Etwa eine Woche vor der geplanten Wasserkefir-Pause solltest du mit der Vorbereitung beginnen.

So geht`s:

- Wasche die Wasserkefir-Knöllchen mit gefiltertem Leitungswasser
- Breite die Wasserkefir-Knöllchen auf einem Backpapier aus und lasse sie 3-5 Tage bei Raumtemperatur an einem ruhigen und geschützten Ort trocknen.
- Alternativ kannst du die Knöllchen auch im Dörrgerät über Nacht bei etwa 30° C trocknen lassen.
- Gib die getrockneten Wasserkefir-Kristalle in einem Zip-Lock-Beutel oder ein fest verschließbares Glas und lagere sie im Kühlschrank bis zu sechs Monate lang.

Wenn du nach der Wasserkefir-Pause wieder mit dem Fermentieren beginnst, kann es zwei bis drei Ansätze dauern, bis die vollständige metabolische Aktivität wieder hergestellt ist.