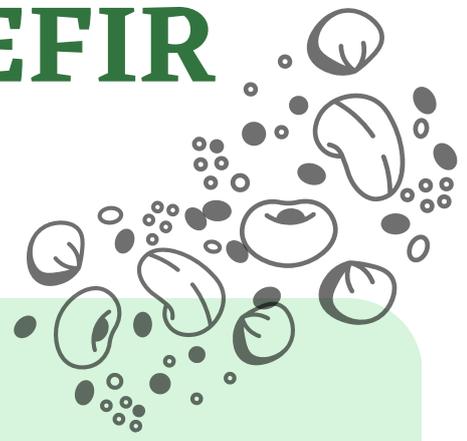


RECETTE DU KÉFIR DE FRUITS



JOUR 1

1ère fermentation appelée F1

INGRÉDIENTS

Pour 1 litre de kéfir:

- 1l d'eau pure (source ou filtrée)
- 1 figue sèche
- 1 rondelle de citron bio
- 50g de kéfir
- 5àg de sucre de canne

PRÉPARATION

- ➔ Verser l'eau dans une jarre
- ➔ Ajouter le sucre et le dissoudre
- ➔ Mettre la figue, le citron et les graines de kéfir
- ➔ Fermer non hermétiquement
- ➔ Patienter pendant 24 à 36h*, secouez légèrement de temps en temps pour faire remonter les bulles.

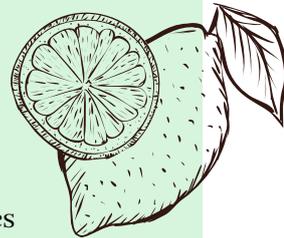
JOUR 2

2è fermentation appelée F2

PRÉPARATION

Lorsqu'une mousse s'est formée à la surface, d'environ 1cm, vous pouvez passer à la seconde fermentation. La seconde fermentation permet de produire le gaz qui fera du kéfir une boisson pétillante.

- ➔ Ôter la figue et la rondelle de citron
- ➔ Filtrer les graines de kéfir (ne pas les rincer)
- ➔ Transvaser le kéfir liquide dans une bouteille
- ➔ Aromatiser le kéfir à votre convenance avec de la menthe, du gingembre ou des morceaux de fruits....
- ➔ Fermer hermétiquement la bouteille.
- ➔ Conserver la bouteille à température ambiante. La durée est la même que pour la 1ère fermentation



*La température idéale pour la fermentation est comprise entre 20 et 25°

Après avoir filtré les graines:

- vous relancer une boisson
- conserver au réfrigérateur, dans un récipient hermétique en recouvrant les graines d'eau avec 1càc de sucre