

Rezept

Wasserkefir

Ein Rezept von Wasserkefir, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 60 g Zucker | 4 getrocknete Aprikosen |
| 1 EL Wasser -Kefirkristalle (30g) | 1 Handvoll Rote Johannisbeeren |
| 1 Handvoll Heidelbeeren | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt 1 l | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: ca. 3 Wochen

Zubereitung

1. Den Zucker und die getrockneten Aprikosen in ein Glas (mindestens 1 l Inhalt) geben. 200 ml heißes Wasser dazugießen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend 800 ml kaltes Wasser dazugießen. Die Kefirkristalle dazugeben und kurz umrühren.

2. Erste Fermentation: Den Wasserkefir 1-3 Tage zugedeckt ruhen lassen. Ein Gärssystem-Aufsatz, ein aufgelegter Glasdeckel oder Frischhaltefolie eignen sich gut zum Abdecken.

3. Je nach gewünschtem Säuregrad fermentieren lassen - länger für saureren, kürzer für einen Kefir mit mehr Zuckergehalt. Immer wieder kosten. Wenn das Getränk schmeckt, ist es fertig.

4. Den Wasserkefir durch ein Sieb in einen Krug abgießen. Die Aprikosen essen oder entsorgen, die Kefirkristalle für den nächsten Ansatz verwenden. Am besten schmeckt Wasserkefir gekühlt.

5. Zweite Fermentation: Den Kefir auf zwei Flaschen verteilen, nicht randvoll machen. Die Beeren verlesen, waschen und je eine Sorte in eine Flasche geben. Luftdicht verschließen und 1-2 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen.

6. Je länger der Kefir luftdicht fermentiert, desto mehr Kohlensäure bildet sich, und Druck baut sich in der Flasche auf. Daher regelmäßig kurz öffnen und kontrollieren, dass der Druck nicht zu groß wird. Flaschen mit Gummistöpsel oder Plastikflaschen wölben sich auf und zeigen zu viel Druck dadurch gut an.

7. Den Wasserkefir im Kühlschrank lagern. Dort hält er sich einige Wochen, wird aber zunehmend saurer. Wer für die Zweitfermentation frische Früchte zugibt, kann den fermentierten Kefir in den Flaschen samt Früchten 2-3 Tage im Kühlschrank lagern. Bei einer längeren Lagerung die Früchte entfernen, da sie sich mit der Zeit zersetzen.