



Gemuese-Orama

Milch-Kefir Grundrezept

Wie gelingt Milch-Kefir?

Was brauche ich?

1. Milch-Kefir-Knollen
2. Milch (z.B. H-Milch, haltbare Vollmilch oder abgekochte Frischmilch (3.5%))
3. Sauberes Gärglas, 1 l (Einmachglas)
4. Plastiksieb
5. Plastiklöffel

Die Zubereitung:

1. Zimmerwarme Milch in ein sauberes, verschließbares Glas füllen
2. Pro 500 ml Milch 2 EL Kefirknollen dazugeben (mit Plastiklöffel)
3. Gefäß verschließen und bei Zimmertemperatur lichtgeschützt aufbewahren
4. Nach 1-2 Tagen durch ein Plastiksieb in eine Flasche oder Kanne umfüllen und in den Kühlschrank stellen
5. Kefir-Knollen etwas abspülen und für den nächsten Ansatz verwenden, oder im Kühlschrank aufbewahren.

Wenn der Milchkefir eine Pause einlegt:

Solltest du einmal keinen Ansatz herstellen wollen, dann kannst du die Milch-Kefirknollen im Kühlschrank aufbewahren. Dazu werden sie nach dem Ausspülen mit Wasser bedeckt und mit etwas Milchzucker bestreut.

Du kannst sie aber auch in ein Glas geben und mit Milch bedecken und dann im Kühlschrank aufbewahren bis zum nächsten Ansatz.

Durch Einfrieren können die Kulturen auch problemlos über längere Zeit aufbewahrt werden.

VIEL ERFOLG!

Ganzheitliche Ernährungsberatung
Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: gemuese.orama@web.de

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>