



Faire votre kéfir à l'eau

Une boîte *Culture for Health* contient 1 paquet de grain de kéfir à l'eau. Les grains doivent être activés avant l'usage. Conserver au réfrigérateur avant utilisation. N'utiliser rien en aluminium ; acier inoxydable, verre, plastique font l'affaire. Utiliser de l'eau sans chlore, ni fluore. Ne consommer aucun produit fermenté au goût ou à l'odeur désagréable.

Activer les grains de kéfir

1. Chauffer 1 litre d'eau.
2. Verser dans un pichet de verre.
3. Y dissoudre 65 ml de sucre.
4. Laisser tempérer à 20-30°C.
5. Y verser le contenu du sachet de grain de kéfir d'eau.
6. Couvrir d'un filtre à café ou d'un coton fromage, sécuriser d'un élastique de caoutchouc.
7. Laisser fermenter 3-5 jours à une température entre 20-30°C.
8. Après 5 jours, les grains devraient être dodus et translucides. Ils sont maintenant prêts à l'usage. Filtrer et jeter l'eau sucrée.

Faire son kéfir

1. Chauffer 1 litre d'eau (jusqu'à 2 litres, pas plus).
2. Verser dans un pichet de verre.
3. Y dissoudre 65 ml de sucre par litre. Laisser tempérer (20-30°C).
4. Ajouter les grains de kéfir d'eau activés. Couvrir d'un filtre à café ou d'un coton fromage, sécuriser d'un élastique de caoutchouc.
5. Laisser fermenter 24-48h à 20-30°C.
6. Filtrer.
7. D'une part, avec les grains répéter les étapes 1 à 4 pour une nouvelle production.
8. D'une autre part, l'eau sucrée fermentée est prête à être consommée et/ou réfrigérée, après avoir aromatisée en ajoutant à l'eau, par exemple, des fruits frais ou séchés à l'eau de kéfir. Il faut changer les fruits frais tous les 24h. L'eau de kéfir se conserve 7 jours au réfrigérateur.