

Selbstgemachter Kefir-Orangensaft

Ein selbstgemachter Kefir-Orangensaft ist nicht nur ein wunderbarer Durstlöscher, sondern obendrein noch sehr gesund.

Sie benötigen:

- Kefir-Maker
- Kefir-Second-Fermentation
- 6 - 8 Löffel Wasserkefir-Samen
- 400 ml Orangensaft
- 400 ml Wasser
- 4 Würfel kandierter Ingwer oder Zucker nach Wahl
- 1 Minzezweig



So wird's gemacht:

1. Geben Sie zuerst 6 - 8 Löffel der Wasserkefir-Samen in den Kefir-Maker. Füllen Sie das Gefäß mit 400 ml Orangensaft (gekauft oder selbstgemacht) und 400 ml Wasser auf. Fügen Sie 4 Stück kandierten Ingwer oder Zucker nach Wahl hinzu.
2. Verschließen Sie den Kefir-Maker und lassen Sie das Getränk für 1 - 2 Tage bei Zimmertemperatur stehen. Schützen Sie das Behältnis vor direkter Sonneneinstrahlung. Schütteln Sie das Getränk von Zeit zu Zeit, ohne es dabei zu öffnen.
3. Wenn das Getränk genug Kohlensäure produziert hat, sieben Sie es ab, füllen das Getränk in den Kefirko Second Fermentation um und bewahren es im Kühlschrank auf.
4. Servieren Sie das Getränk am Besten eiskalt mit einem Blatt Minze.
5. Die übrig gebliebenen Kefir-Samen können Sie unter kaltem Wasser abspülen und für eine neue Fermentation verwenden.