

Authentieke Waterkefir Maken (Recept)

Met die handige recept kunt u zelf eenvoudig authentieke waterkefir maken, binnen slechts enkele minuten! Voor het maken van waterkefir heeft u echte waterkefirculturen nodig. Daarnaast moet u ook over een geschikte weckpot en zeef beschikken. Waterkefir wordt gemaakt met waterkefirkorrels, (biologische) suikers, gedroogde vruchten (bijvoorbeeld dadels) en kraanwater.

Vorbereidingstijd

5 min

Bereidingstijd

10 min

Gang: Drinkjes Keuken: kaukasus Trefwoord: kefir, waterkefir, waterkefir recept Porties: 5
calorieën: 5kcal

Equipment

- Glazen weckpot met een inhoud van 1 liter of 1.5 liter
- Een kunststof bolzeef (7 centimeter, 10 centimeter of 14 centimeter)
- Houten of kunststof lepel, waarmee u door de kefir drank kunt roeren
- Beslagkom of plastic bak om de waterkefir drank na bereiding op te vangen
- Plastic of glazen drinkfles om de waterkefir in te bewaren

Ingrediënten

- Starthoeveelheid verse levende waterkefirkorrels (20 gram of 50 gram) of gedroogde waterkefirkorrels (5 gram of 20 gram)
- Kristalsuiker of biologische (riet)suiker
- Gedroogde vruchten (biologisch), zoals vijgen, dadels en abrikozen
- Optioneel: per bereiding een aantal schijfjes (biologische of geschilde) citroen

Instructies

1. Doe de starthoeveelheid levende waterkefirkorrels (20 gram of 50 gram) in een glazen weckpot
2. Giet vervolgens 0,2 liter (voor 20 gram korrels) of 0,5 liter (voor 50 gram korrels) in de weckpot
3. Doe ongeveer 8 gram (voor 20 gram korrels) of 20 gram (voor 50 gram korrels) kristalsuiker of biologische suiker in de weckpot
4. Doe een aantal abrikozen, (biologische, zwavelvrije) vijgen of dadels in de weckpot. In principe is het voldoende om één of twee vruchten per bereiding toe te voegen.
5. Optioneel: Voeg een aantal schijfjes van een biologische of geschilde normale citroen toe aan het geheel. Probeer de eventuele pitten eerst zoveel mogelijk te verwijderen.
6. Roer het geheel kort door en sluit de deksel van de weckpot goed af. Plaats de weckpot vervolgens op een lichte plek, op kamertemperatuur (rond de 20 graden).
7. Twee dagen (48 uur) na het bereiden van de waterkefir kunt u de kefir oogsten. Open de weckpot en haal eerst met een plastic of houten lepel de vruchten en (eventueel) de citroenschijfjes eruit.
8. Plaats een (meng)kom onder de plastic bolzeef en giet de inhoud van de weckpot hier vervolgens rustig in. U zult merken dat de kefir drank gemakkelijk door de bolzeef gaat en dat er uiteindelijk alleen nog maar waterkefirkorrels in de zeef te zien zijn.
9. Optioneel: Benieuwd of de waterkefirkorrels al in volume zijn toegenomen? U kunt ervoor kiezen om de kefir korrels met een keukenweegschaal te wegen. U weet op deze manier beter wat de juiste verhouding voor de volgende kefir bereiding is.

10. Giet de inhoud van de (meng)kom vervolgens met behulp van een trechter in een geschikte (glazen) drinkfles en zet deze een aantal uren in de koelkast. Vul de drinkfles nooit maximaal, want door de opgebouwde druk kan de fles ontploffen. De waterkefir is nu klaar om gedronken te worden!
11. Optioneel: U kunt ervoor kiezen om de waterkefir een tweede keer te laten fermenteren. Dit doet u door wat stukjes fruit (bijvoorbeeld stukjes appel of aardbei) in de (glazen) fles te doen en vervolgens ongeveer 24 uur te wachten. De tweede fermentatie zorgt er enkel voor dat de drank wat smaakvoller wordt. Het biedt dus geen extra gezondheidsvoordelen.
12. Het is ruim voldoende om de weckpot enkel met (gloeïend) heet water af te spoelen onder de kraan. Het wordt afgeraden om de weckpot regelmatig met afwasmiddel te wassen, maar het is geen probleem om dit eens in de zoveel tijd te doen. Spoel de weckpot voor gebruik altijd nog een keer extra af met water als u afwasmiddel hebt gebruikt.
13. Herhaal de bereidingsstappen. U kunt voor de hoeveelheid water 10 ml per gram waterkefirkorrels aanhouden. Voor de hoeveelheid suiker kunt u het best een verhouding van 40 gram per liter water aanhouden.