

Recette de kéfir de fruit

Dans un bocal d'un litre mettre :

-Deux cuillères à soupe de grain de kéfir

-Un litre d'eau non chloré

-50 gr de sucre blanc, blond, roux ou rapadura, ou en mélange en fonction de vos goûts.

-Une figue bien sèche (indispensable, figue ou fruits sec)

-Un citron et/ou autres fruits selon vos goûts (facultatif)

Mettre le tout dans un bocal d'un litre à fermeture mécanique pendant 12 heures minimum (en fonction de la température) à 72 heures selon vos goûts.

Filtrez votre boisson avec une passoire, mettez en bouteille à fermeture mécanique, si vous voulez faire une 2eme fermentation(F2) laissez à température ambiante encore 24 à 48 heures, dégazez votre boisson de temps en temps, ensuite, conservez au réfrigérateur.

Consommer avec modération au départ, que votre organisme s'habitue.

Vous pouvez enchaîner vos cycles de fermentation sans rincer vos grains.

Quand vous avez trop de grains conservez les dans un bocal, avec un peu d'eau non chloré et du sucre (bocal 1 l = 1c.à s. de sucre semaine) et partagez avec des amis votre surplus de grains.

Cultivez vos grains de kéfir

**Pour que vos grains restent vigoureux ils ont besoin d'être nourries
et de quoi me direz-vous ?**

Faites un mélange de sucre rapadura de sucre blanc et blond, apportez à vos grains deux fois par semaine 70 g de ce mélange, rajoutez une toute petite pincée de sel (sans E 536) deux fois par semaine, maintenez la figue comme fruit sec et ne mettez rien d'autre, vous pouvez aussi utiliser un mélange d'eau minérale pour la diversité des minéraux, vos grains seront plus gros.