



Kefir selber machen

Zutaten:

- 500 ml Bio-Milch H-Milch
- 8-15 g Kefirpilz (erhältlich im Reformhaus, Bioladen oder online)
-

Zubereitung:

1. Fülle die Milch, Zimmertemperatur, in das Gärgefäß
2. Gib nun den Kefirpilz (ohne die Flüssigkeit von dem fertigen Kefir) mit in das Gärgefäß.
3. Verschließe das Gärgefäß.
4. Lass das Gefäß an einem lichtgeschützten Ort bei Zimmertemperatur für 1-2 Tage stehen.
5. Fülle nun das fertige Getränk mithilfe eines Siebs um.
6. Das Gärglas und alle anderen Utensilien gründlich reinigen.
7. Jetzt kannst Du wieder bei Punkt 1 anfangen und neuen Kefir quasi in Dauerschleife herstellen