Milchkefir

Die Zutaten

Was benötige ich um 500 ml köstliches Milchkefir-Getränk herzustellen?

- 500 ml Milch (frische Biomilch, H-Milch, oder Frischmilch - abkochen nicht vergessen)
- 8 g bzw. einen Esslöffel original Gesundheitsgeber Milchkefirknollen
- 1 Kunststofflöffel
- 1 Kunststoffsieb
- 1 Kunststofftrichter
- 1 verschließbares Gärgefäß mit mindestens 500 ml Fassungsvolumen (Einkoch- bzw. Einweckglas)
- 1 Glas oder eine Flasche zum Aufbewahren im kühlen Keller oder Kühlschrank

Milchkefir Anleitung - kurz & knapp erklärt

Anleitung zur Herstellung - kurz & knapp

1. Geben Sie die Kefirknollen (nur die Knollen, ohne Kefir-Getränk) in das vorgesehen Gärgefäß.
2. Füllen Sie ½ Liter Milch (Zimmertemperatur) hinzu.
3. Verschließen Sie das Gefäß so, dass entstehender Druck durch die Fermentation entweichen kann.
4. Lagern Sie das Gefäß an einem lichtgeschützten Ort bei Zimmertemperatur.
5. Nach 24 bis 48 Stunden können Sie die Knollen von dem fertigen Kefir-Getränk trennen. Dazu gießen Sie den Inhalt Ihres Gärgefäßes durch ein Kunststoff-/ Plastiksieb in eine Flasche aus Glas oder Kunststoff.
6. Jetzt reinigen Sie die Kefir-Knollen, indem Sie diese mit möglichst lauwarmen Wasser vorsichtig abspülen.
7. Nun säubern Sie Ihr Gärgefäß mit heißem Wasser.

Bitte beachten Sie

Wenn Ihnen Milchkefir schmeckt und Sie lange Freude an Ihre Knollen haben möchten sollten Sie einige Dinge beachten. Sauberkeit und Hygiene sind die Grundvoraussetzung für das gute Gelingen der Milchkefir-Produktion. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Geräte, die mit den Milchkefirknollen in Berührung kommen, sauber sind. Dies können Sie gewährleisten, indem die Geräte gründlich mit Spülmittel gewaschen werden. Anschließend sollten Sie alles mit heißem Wasser abspülen. Das gilt auch für die Utensilien, die mit Hilfe der Spülmaschine gereinigt wurden. Denn auch die chemischen Reste des Klarspülers können das Wohlbefinden der Milchkefirknollen negativ beeinflussen. Achten Sie zusätzlich darauf, dass der Milchkefir nicht in der Nähe von Schimmelquellen gelagert wird. Das gilt zum Beispiel für Topfpflanzen, bei der die feuchte Erde Schimmel ansetzen könnte.

Achtung: Kefir kann durch die Berührung mit Metall Schaden nehmen. Bitte verwenden Sie ausschließlich Siebe und Löffel aus Kunststoff. Die Kefirknolle ist auch nur eine Knolle. Sollte es vorkommen, dass das Getränk etwas unangenehm muffig/ moderig riecht, entsorgen Sie den Ansatz besser. Die Knollen müssen nun gut in einem Kunststoffsieb ausgespült werden. Setzen Sie den Milchkefir mit frischer Milch neu an. Wenn Sie etwas Milchzucker – etwa einen Teelöffel – hinzugeben, kann sich die Knolle noch besser erholen.

Edle Trockenfrüchte z.B. für ein leckeres Milchkefir-Müsli oder Ihren Wasserkefir

- zertifiziert und günstig -

über 20 kefirtaugliche Trockenfruchtsorten z.B.

Weitere Sorten auf finden Sie **www.natural-kefir-drinks.de**

natural-kefir-drinks

Vertrauen Sie uns - Unsere Kundenbewertungen sprechen für sich...

Lesen Sie auf unserer Webseite was andere Kunden über uns berichten. Vertrauen auch Sie auf die positiven Erfahrungen, die unsere Kunden mit unserem Spitzenservice machen!

Besuchen Sie uns auf **www.Gesundheitsgeber.de** oder **www.Natural-Kefir-Drinks.de** und überzeugen Sie sich selbst von unserem Angebot und unserem Service für Sie.

Bewertungen für **Natural-Kefir-Drinks**

Gesamtnote aus allen Bewertungen:
1.0 (Sehr gut)
★ ★ ★ ★ ★

letzte Bewertung:
Vielen Dank für die perfekten Pilze - auch !

Alle Bewertungen einsehen

Ein Service von *Gepruefter-Webshop.de*

Milchkefir Rezepte

- So vielseitig -

Tolle Rezepte für Milchkefir, Wasserkefir, und Kombucha finden Sie auf www.Gesundheitsgeber.de - natürlich Gratis für Sie.

Sie kennen Milchkefir als Getränk - dabei kann er viel mehr...

Wir bieten Ihnen neben unseren Kulturen und Zusatzprodukten auch nützliche Informationen über Ihre Kulturen. Entdecken Sie, wie vielseitig Sie die Gärgetränke verwenden können - zum Beispiel als leckeren Blaubeerkuchen oder Brotaufstrich veredelt mit Milchkefir. Besuchen Sie uns auf **www.Gesundheitsgeber.de** oder **www.Natural-Kefir-Drinks.de** und überzeugen Sie sich selbst von unserem exklusiven Angebot und unserem ausgezeichneten Service für Sie.

Unsere beliebten Einsteiger-Komplett-Rundum-Sorglos-Set´s

- So einfach wie nie -

Sie sind Neuling im Kefir- und Kombuchabereich? Dann Sind unsere Rundum-Sorglos-Pakete genau das richtige. Einfach online bestellen und direkt mit der Herstellung beginnen.

So einfach war ein Neuanfang noch nie...

Gehen Sie auf **www.Natural-Kefir-Drinks.de** und überzeugen Sie sich selbst von unseren beliebten Komplett-Einsteiger-Sets und unserem ausgezeichneten Service für Sie.

Trockenfrüchte, Tee und Zuckersorten

- bei uns zertifiziert und günstig kaufen -

- über 20 leckere Trockenfruchtsorten
- über 20 Teesorten
- edle Zuckersorten

Leckerer gehts nicht

info@natural-kefir-drinks.de
www.natural-kefir-drinks.de

Jetzt mit uns einfach sparen und genießen.

natural-kefir-drinks

www.natural-kefir-drinks.de | Petra Kriegener | Hinterdorf 37 | D-99735 Pützlingen
Fon: (+49) (0) 3 63 37 31 90 06 | Fax: (+49) (0) 3 21 21 47 29 39

Milchkefir Anleitung
- Schritt für Schritt -

1. Geben Sie die Kefirknollen (nur die Knollen, ohne Kefir-Getränk) in das Gärgefäß.
Wenn Sie die Original Gesundheitsgeber Milchkefirknollen nebst Milchkefir-Getränk erhalten haben, trennen Sie die Knollen vom Getränk. Das Getränk dient lediglich als Schutzflüssigkeit während des Transports.

2. Füllen Sie ½ Liter Milch (Zimmertemperatur) hinzu.
Zu den im Gärgefäß befindlichen Milchkefirknollen geben Sie nun 500ml Milch. Sie können sowohl H-Milch, Frischmilch als auch Rohmilch verwenden. Sofern Sie Frischmilch oder Rohmilch nutzen möchten, sollte diese kurz abgekocht werden. Beachten Sie, dass die Knollen niemals mit heißer Milch oder heißem Wasser in Berührung kommen dürfen. Das würde die Pilzkultur abtöten. Im Hinblick auf den Fettgehalt der Milch ist es Ihrem Geschmack überlassen, ob Sie 1,5%ige oder 3,5%ige Milch verwenden. Der Fettgehalt beeinflusst die Qualität des Milchkefir-Getränkes nicht.

3. Verschließen Sie das Gefäß so, dass entstehender Druck durch die Fermentation entweichen kann.
Für die Milchkefir-Herstellung ist kein Sauerstoff erforderlich. Verschließen Sie Ihr Gefäß luftdicht, jedoch so, dass durch die Fermentation entstehender Druck entweichen kann. Bei einem Glas mit Schraubverschluss drehen Sie den Deckel ganz leicht zu. Wenn Sie das Glas mit einem Gummiring und Frischhaltefolie verschließen möchten, ist das natürlich auch möglich.

4. Lagern Sie das Gefäß an einem lichtgeschützten Ort bei Zimmertemperatur.
Nachdem Sie das Gärgefäß verschlossen haben sollten Sie es an einem lichtgeschützten Ort bei Zimmertemperatur aufbewahren. Sie sollten den Ansatz insbesondere vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. Die Raumtemperatur hat direkten Einfluss auf den Geschmack des Milchkefir-Getränkes. Mögen Sie den aromatischen Hefegeschmack in Verbindung mit Kohlensäure sollten Sie den Ansatz bei Temperaturen zwischen 11°C und 17°C aufbewahren. Bei diesen Temperaturverhältnissen überwiegt die Hefegärung.
Wenn Sie eher ein Anhänger von säuerlichen Getränken sind raten wir Ihnen den Ansatz bei Temperaturen über 19°C zu lagern. Ab dieser Temperatur setzt verstärkt die Milchsäuregärung ein. Beachten Sie bitte, dass das fertige Milchkefir-Getränk 0,1% bis 2,0% Alkohol enthalten kann.
Soll Ihr Getränk in der Konsistenz an Joghurt erinnern, also eher dickflüssig sein so rühren Sie den Ansatz nach einem Tag etwas um.

5. Nach 24 bis 48 Stunden können Sie die Knollen von dem fertigen Milchkefir-Getränk trennen.
Dazu gießen Sie den Inhalt Ihres Gärgefäßes durch ein Kunststoff-/ Plastiksieb in eine Flasche aus Glas oder Kunststoff. Je nach Temperatur ist das Milchkefir-Getränk nach 24 bis 48 Stunden fertig. Rühren Sie den Ansatz kräftig mit einem Kunststofflöffel um und gießen Sie die Flüssigkeit in ein Kunststoffsieb. Wenn Sie das fertige Milchkefir-Getränk kühl lagern (Kühlschrank oder kühler Keller) ist es ähnlich wie bei anderen Milchprodukten mehrere Tage haltbar.

Es kann auch vorkommen, dass die Knollen vom Transport gestresst sind und zwei bis drei Ansätze brauchen um sich zu akklimatisieren. Diese Zeit sollten Sie Ihren neuen kleinen Helfern zugestehen.

6. Nun haben Sie die Knollen vom Milchkefir-Getränk getrennt.
Jetzt sollten Sie die Milchkefirknollen vorsichtig mit lauwarmen Wasser abspülen.
Wir empfehlen die Knollen nach jedem Ansatz auf diese Art und Weise zu reinigen.
Sie werden feststellen, dass sich die Knollen im Laufe der Zeit vermehren. Das Verhältnis zwischen Knollen und Milch sollte 1 zu 5 nicht übersteigen. Also ein Teil Knollen zu fünf Teilen Milch.

Besuchen Sie uns im Internet auf www.natural-kefir-drinks.de und schauen Sie die Anleitung bequem jederzeit als Video - Gratis für Sie!

natural-kefir-drinks

Milchkefir Anleitung
- Schritt für Schritt -

7. Nun säubern Sie Ihr Gärgefäß mit heißem Wasser.
Um Sauberkeit und Hygiene zu gewährleisten sollten Sie das Gärgefäß gründlich mit Spülmittel säuber und anschließend mit heißem Wasser ausschwenken. Es dürfen keine Spülmittelreste im Gärgefäß verbleiben. Wenn Sie erneut Milchkefir herstellen möchten, so beginnen Sie bitte bei Punkt 1 dieser Anleitung.

Urlaubstipp: Wenn Sie einmal verreisen möchten, können Sie den Ansatz im Kühlschrank oder kalten Keller lagern. Auf diese Weise kann er ohne Schaden zu nehmen über einen längeren Zeitraum aufbewahrt werden.

Nach Ihrer Rückkehr sollten Sie das Milchkefir-Getränk allerdings entsorgen und die Pilzkultur neu ansetzen. Wundern Sie sich nicht wenn die Knollen nach der langen Pause 2 bis 3 Ansätze benötigen um wieder wie gewohnt ihre „Arbeit“ zu verrichten.

Bemerkung: Die Ihnen zur Verfügung gestellten Tipps und Informationen wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Dennoch können wir für fehlerhafte und unvollständige Angaben sowie eventuelle Schäden keine Haftung übernehmen.

Die Verwendung der Empfehlungen geschieht auf eigene Verantwortung.

natural-kefir-drinks

Probieren Sie doch auch unsere ausgezeichneten Kombucha, Wasserkefir- und Ginger Root Beer Kulturen

Wir bieten Ihnen neben unserem Milchkefir auch Kombucha und Wasserkefir in Spitzenqualität - mit unserer einzigartigen Erfolgsgarantie: Gelingt Ihnen der Ansatz der Getränke nicht, bekommen Sie Ihr Geld zurück. Das ist Sicherheit Pur für Sie.

Besuchen Sie uns auf **www.Gesundheitsgeber.de** oder **www.Natural-Kefir-Drinks.de** und überzeugen Sie sich selbst von unserem Angebot und unserem Service für Sie.