Wasserkefir

Die Zutaten

Was benötige ich um 1 Liter des köstlichen Wasserkefir-Getränkes herzustellen?

- 1 Liter Wasser
- 30g original Gesundheitsgeber Wasserkefir-Kultur (etwa 2-3 Esslöffel)
- 80g Zucker/ Vollrohrzucker (etwa 5 Esslöffel)
- 30g Trockenfrüchte (nach Belieben: Rosinen, Goji-Beeren, Datteln etc.)
- 2 Zitronenscheiben (unbehandelte Bio-Zitronen)
- 1 Gärgefäß mit mindestens 1 Liter Fassungsvermögen
- 1 Glas- oder Kunststoffflasche
- 1 Kunstsstoffsieb
- 1 Kunststofftrichter

Wasserkefir Anleitung

- kurz & knapp erklärt

Anleitung zur Herstellung - kurz & knapp

1. Füllen Sie Ihr Gärgefäß mit 1 Liter Wasser und verrühren Sie den Zucker (80g) darin.
2. Fügen Sie die Wasserkefir-Kultur (30g bzw. 2-3 Esslöffel) ohne Wasserkefir-Getränk hinzu.
3. Geben Sie die Trockenfrüchte sowie die Zitronenscheiben in das Gefäß.
4. Verschließen Sie das Gärgefäß – die entstehende Kohlensäure muss die Möglichkeit haben zu entweichen.
5. Platzieren Sie Ihren Wasserkefir-Ansatz an einem warmen Ort.
6. Schon nach 1 – 3 Tagen ist das Getränk fertig. Füllen Sie Ihr Getränk durch ein Sieb in ein anderes Glas oder eine Flasche. Entnehmen Sie nun die Trockenfrüchte und die Zitronenscheiben.
7. Spülen Sie nun die im Sieb verbliebenen Kristalle mit kalten bis lauwarmen Wasser ab.
8. Reinigen Sie das Gärgefäß gründlich mit Spülmittel und schwenken Sie es anschließend mit heißem Wasser aus. Jetzt können Sie wieder bei Punkt 1 beginnen.

Edle Trockenfrüchte für Ihren Wasserkefir

- zertifiziert und günstig -

über 20 kefirtaugliche Trockenfruchtsorten z.B.

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

Bitte beachten Sie

Wenn Ihnen Wasserkefir schmeckt und Sie lange Freude an Ihren Kristallen haben möchten sollten Sie einige Dinge beachten. Sauberkeit und Hygiene sind die Grundvoraussetzung für das gute Gelingen der Wasserkefir-Produktion. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Geräte, die mit den Wasserkefir-Kristallen 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 Wasserkefir-Kristalle negativ beeinflussen. Achten Sie zusätzlich darauf, dass der Wasserkefir nicht in der Nähe von Schimmelquellen gelagert wird. Das gilt zum Beispiel für Topfpflanzen, bei der die feuchte Erde Schimmel ansetzen könnte.

Achtung: Wasserkefir kann durch die Berührung mit Metall Schaden nehmen. Versuchen Sie auch zu vermeiden die Kristalle mit den Händen zu berühren. Bitte verwenden Sie ausschließlich Siebe und Löffel aus Kunststoff. Sollte es vorkommen, dass das Getränk etwas unangenehm muffig/ moderig riecht, entsorgen Sie den Ansatz besser. Die Kristalle müssen nun gut in einem Kunststoffsieb ausgespült werden. Setzen Sie den Wasserkefir mit frischem Wasser neu an.

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.

Wasserkefir Rezepte

- So vielseitig -

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

Sie kennen Wasserkefir 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 leckere Vollkornpizza veredelt mit Wasserkefir.

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

Wasserkefir Anleitung
- Schritt für Schritt -

1. Füllen Sie Ihr Gärgefäß mit 1 Liter Wasser und verrühren Sie den Zucker (80g) darin.

Füllen Sie einen Liter Leitungswasser, stilles Wasser oder kohlensäurehaltiges Mineralwasser in ein sauberes Gärgefäß. Sie sollten darauf achten, dass das Wasser Zimmertemperatur hat.

Nun verrühren Sie 80g Zucker darin. Am Ende wird ein Teil des Zuckers durch die Fermentation in wertvolle Stoffe umgesetzt sein. Was den Zucker angeht, können Sie zwischen Rohrzucker, Vollrohrzucker (enthalten Melasse) und weißen Zucker wählen.

Zu empfehlen sind Rohrzucker und Vollrohrzucker sowie die Kombination von weißem Zucker und Melasse. Es hat sich herausgestellt, dass die Melasse das Wasserkefir-Wachstum positiv beeinflusst. Honig eignet sich nicht für die Herstellung von Wasserkefir!

2. Fügen Sie die Wasserkefir-Kultur (30g bzw. 2-3 Esslöffel) ohne Wasserkefir-Getränk hinzu.
Zu Ihrer Zuckerwasserlösung geben Sie nun die Gesundheitsgeber Wasserkefir-Kristalle, jedoch ohne Wasserkefir-Getränk. Das Getränk dient lediglich als Schutzflüssigkeit während des Transports. Die 30g Gesundheitsgeber Wasserkefir-Kristalle sind ausreichend um 1 Liter Wasserkefir-Getränk herzustellen.

3. Geben Sie die Trockenfrüchte sowie die Zitronenscheiben in das Gefäß.
Nachdem Sie die Wasserkefir-Kultur in die Zuckerwasserlösung gegeben haben, sollten Sie zusätzlich Trockenfrüchte und Zitronenscheiben hinzugeben.
Die Trockenfrüchte liefern den für die Wasserkefir-Produktion erforderlichen Stickstoff und geben dem Getränk ganz nebenbei eine individuelle Geschmacksnote.
Je nach Geschmack können Sie Ihr Getränk mit Feigen, Datteln, Rosinen, Goji-Beeren usw. veredeln. Wichtig ist jedoch, dass die Trockenfrüchte nicht geschwefelt sind.
Für die Wasserkefirherstellung geeignete Trockenfrüchte erhalten Sie natürlich bei uns.

4. Verschließen Sie das Gärgefäß – die Kohlensäure muss entweichen können.
Das Gefäß muss verschlossen werden, jedoch muss die entstehende Kohlensäure entweichen können.
Bei Gläsern mit Schraubverschluss darf der Deckel nur ganz leicht festgezogen werden.
Bei Gläsern ohne Schraubverschluss können Sie Frischhaltefolie mit einem Gummiring am Gärgefäß befestigen. Durch diese Vorgehensweise verringern Sie die Gefahr, dass die Wasserkefir-Kultur durch fremde Keime befallen wird.

5. Platzieren Sie Ihren Wasserkefir-Ansatz an einem warmen Ort.
Wählen Sie für Ihren Wasserkefir-Ansatz einen Warmen Ort - idealerweise um die 24°C. Unmittelbar nachdem Sie den Ansatz fertiggestellt haben und dieser Zimmertemperatur erreicht hat beginnt die Kefir-Produktion. Durch die entstehende Kohlensäure beginnen die Kristalle aufzusteigen und sinken wieder ab. Wenn Sie den Ansatz in die Sonne stellen läuft die Wasserkefir-Herstellung auf Hochturen.

6. Schon nach 1 – 3 Tagen ist das Getränk fertig.
Füllen Sie Ihr Getränk durch ein Sieb in ein anderes Glas oder eine Flasche.
Entnehmen Sie nun die Trockenfrüchte und die Zitronenscheiben. Bereits nach 1 bis 3 Tagen ist Ihr Wasserkefir-Getränk fertiggestellt.

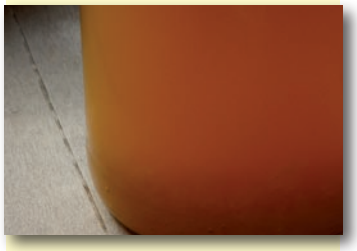
Wie lange Sie den Ansatz stehen lassen ist von Ihrem individuellen Geschmack abhängig. Je länger der Ansatz steht desto mehr Zucker wird durch den Fermentationsprozess in wertvolle Inhaltsstoffe umgewandelt. Dadurch verringert sich natürlich auch die Süße des Getränkes.

Das nach einem Tag Gärung nach Bitterlemon schmeckende Getränk erinnert am zweiten Tag Gärung bereits an Federweißer. Mit zunehmender Gärdauer wird das Getränk bitter und sauer.

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

Wasserkefir Anleitung
- Schritt für Schritt -



Sie füllen den Ansatz durch ein Sieb in ein Behältnis. Aus dem Sieb können Sie dann die Trockenfrüchte entfernen. Diese können Sie verzehren oder entsorgen.

Sehr lecker ist es, wenn Sie ein Zitrone in das fertige Wasserkefir-Getränk pressen.
Wenn Sie das fertige Wasserkefir-Getränk in einer verschlossenen Flasche kühl aufbewahren sollten Sie darauf achten, dass die Kohlensäure entweichen kann.

7. Spülen Sie nun die im Sieb verbliebenen Kristalle mit kalten bis lauwarmen Wasser ab.
Nun haben Sie die Kristalle vom Wasserkefir-Getränk getrennt.
Jetzt sollten Sie die Wasserkefir-Kristalle vorsichtig mit kalten bis lauwarmen Wasser abspülen. Wir empfehlen die Kristalle nach jedem Ansatz auf diese Art und Weise zu reinigen. Sie werden feststellen, dass sich die Kristalle im Laufe der Zeit vermehren. Überschüssige Kristalle können Sie entsorgen, kompostieren oder an Freunde verschenken.

8. Reinigen Sie das Gärgefäß gründlich mit Spülmittel und schwenken Sie es anschließend mit heißem Wasser aus. Jetzt können Sie wieder bei Punkt 1 beginnen.
Nachdem Sie das Wasserkefir-Getränk kühl gestellt und die Wasserkefir-Kristalle abgespült haben können Sie das Gärgefäß reinigen. Achten Sie darauf, das Gefäß nach der gründlichen Reinigung mit Spülmittel anschließend mit heißem Wasser auszuschwenken. Es dürfen keine chemischen Rückstände am Gärgefäß und an sämtlichen Utensilien haften.

Urlaubstipp: Wenn Sie einmal verreisen möchten, können Sie die 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 Wasserkefir-Getränk allerdings entsorgen und die Pilzkultur neu ansetzen.
Wundern Sie sich nicht wenn die Kristalle 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 auch unsere Kombucha- und Milchkefirkulturen

Wir bieten Ihnen neben unserem Wasserkefir auch Kombucha und Milchkefir 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.