

# BEREIDINGSINSTRUCTIES KEFIR

## Benodigheden

- Weckfles of glazen pot met deksel
- 1 liter melk

**STAP 1:** Los de inhoud van één zakje kefir-culturen op in 1 liter ongekoelde melk (bij voorkeur in weckfles/glazen pot met deksel). Laat dit **48 uur** staan op kamertemperatuur.

**STAP 2:** Na **48 uur** is de kefir klaar. Roer de kefir door en neem 3 eetlepels af voor een volgende bereiding. Doe dit vóór consumptie, koeling of extra toevoegingen. Het restant kun je opdrinken en is **48 uur** houdbaar in de koelkast.

**STAP 3:** Doorkweken kan door de 3 eetlepels kefir van de laatste bereiding te mengen met een nieuwe hoeveelheid melk. Je kan de hoeveelheid melk variëren van 200 ml tot een maximum van 1 liter, afhankelijk van de hoeveelheid kefir die je wil bereiden. Gebruik in alle gevallen wel 3 eetlepels kefir. Laat de nieuwe bereiding **24 uur** staan op kamertemperatuur.

Stap 2 en 3 kunnen herhaald worden. Een goede hygiëne is bij het kweken vereist. Na ongeveer 4-5 weken wordt aangeraden een nieuw zakje te gebruiken. Dit om de inwerking van bacteriën, die het product ongeschikt voor consumptie maken, te voorkomen. Wil je zuurdere of dikkere kefir? Laat de bereiding langer dan **24 uur** staan of voeg meer dan 3 eetlepels van de vorige bereiding toe.

**Geniet van je zelfgemaakte kefir!**

# VEELGESTELDE VRAGEN OVER KEFIR

## 1. **Moet ik elke keer 1 liter kefir bereiden?**

Nee, alleen bij de eerste bereiding maak je 1 liter kefir. Bij de volgende bereidingen ben je vrij om te beslissen over de hoeveelheid melk die je toevoegt. Je kunt bijvoorbeeld elke keer 200 ml kefir bereiden.

## 2. **Moet ik kefir elke dag bereiden?**

Nee, je kan het bereidingsproces pauzeren door de eetlepels van je laatste bereiding in de koelkast te bewaren en deze binnen 48 uur te mengen met nieuwe melk.

## 3. **Wat wordt bedoeld met kamertemperatuur?**

Kefir fermenteert bij een kamertemperatuur van +/- 20 graden Celsius. Als de temperatuur hoger is, is de bereidingstijd korter. Als de temperatuur lager is, zal de bereidingstijd langer zijn.