GEDROOGDE WATER KEFIR KORRELS NL

Ingrediënten:
gedehydrateerde waterkefirkorrels uit biologische productie.

ACTIVEREN:
1. Los 30 g suiker (gebruik ½ ongeraffineerde suiker) op in 300 ml niet-gechloreerd water **2.** Kefirkorrels toevoegen, afdekken en 3-4 dagen laten fermenteren (20-24°C). **3.** Herhaal bovenstaande stappen (5-7 keer) totdat er tekenen van activiteit zijn. Maar fermenteren voor slechts 2 dagen in plaats van 3-4 dagen.

WATER KEFIR RECEPT
1. Geactiveerde water kefir korrels **2.** 600 ml water (niet gechloreerd) **3.** 30 g suiker **4.** Een stukje gedroogd fruit / schijfje citroen.

Los suiker op in water op kamertemperatuur. Voeg kefirkorrels en fruit toe en dek af. Fermenteer (20-24 ° C) gedurende 24-48 uur. Zeef de kefir en gebruik de korrels voor de volgende batch. Waterkefir is klaar om te worden geconsumeerd. Zet de waterkefir voor consumptie in de koelkast voor maximaal 48 uur.

❗ De korrels kunnen in hun ongeopende verpakking tot 12 maanden bewaard worden op een koele, droge plaats. ❗ Na opening direct gebruiken. ❗ Alle gefermenteerde voedingsmiddelen kunnen sporen van alcohol en histamine bevatten. Als u waterkefir voor kinderen, moeders die borstvoeding geven of zwangere vrouwen bereidt, vraag dan medisch advies vóór gebruik.

GEDROOGDE WATER KEFIR KORRELS NL

Ingrediënten:
gedehydrateerde waterkefirkorrels uit biologische productie.

ACTIVEREN:
1. Los 30 g suiker (gebruik ½ ongeraffineerde suiker) op in 300 ml niet-gechloreerd water **2.** Kefirkorrels toevoegen, afdekken en 3-4 dagen laten fermenteren (20-24°C). **3.** Herhaal bovenstaande stappen (5-7 keer) totdat er tekenen van activiteit zijn. Maar fermenteren voor slechts 2 dagen in plaats van 3-4 dagen.

WATER KEFIR RECEPT
1. Geactiveerde water kefir korrels **2.** 600 ml water (niet gechloreerd) **3.** 30 g suiker **4.** Een stukje gedroogd fruit / schijfje citroen.

Los suiker op in water op kamertemperatuur. Voeg kefirkorrels en fruit toe en dek af. Fermenteer (20-24 ° C) gedurende 24-48 uur. Zeef de kefir en gebruik de korrels voor de volgende batch. Waterkefir is klaar om te worden geconsumeerd. Zet de waterkefir voor consumptie in de koelkast voor maximaal 48 uur.

❗ De korrels kunnen in hun ongeopende verpakking tot 12 maanden bewaard worden op een koele, droge plaats. ❗ Na opening direct gebruiken. ❗ Alle gefermenteerde voedingsmiddelen kunnen sporen van alcohol en histamine bevatten. Als u waterkefir voor kinderen, moeders die borstvoeding geven of zwangere vrouwen bereidt, vraag dan medisch advies vóór gebruik.

GEDROOGDE WATER KEFIR KORRELS NL

Ingrediënten:
gedehydrateerde waterkefirkorrels uit biologische productie.

ACTIVEREN:
1. Los 30 g suiker (gebruik ½ ongeraffineerde suiker) op in 300 ml niet-gechloreerd water **2.** Kefirkorrels toevoegen, afdekken en 3-4 dagen laten fermenteren (20-24°C). **3.** Herhaal bovenstaande stappen (5-7 keer) totdat er tekenen van activiteit zijn. Maar fermenteren voor slechts 2 dagen in plaats van 3-4 dagen.

WATER KEFIR RECEPT
1. Geactiveerde water kefir korrels **2.** 600 ml water (niet gechloreerd) **3.** 30 g suiker **4.** Een stukje gedroogd fruit / schijfje citroen.

Los suiker op in water op kamertemperatuur. Voeg kefirkorrels en fruit toe en dek af. Fermenteer (20-24 ° C) gedurende 24-48 uur. Zeef de kefir en gebruik de korrels voor de volgende batch. Waterkefir is klaar om te worden geconsumeerd. Zet de waterkefir voor consumptie in de koelkast voor maximaal 48 uur.

❗ De korrels kunnen in hun ongeopende verpakking tot 12 maanden bewaard worden op een koele, droge plaats. ❗ Na opening direct gebruiken. ❗ Alle gefermenteerde voedingsmiddelen kunnen sporen van alcohol en histamine bevatten. Als u waterkefir voor kinderen, moeders die borstvoeding geven of zwangere vrouwen bereidt, vraag dan medisch advies vóór gebruik.

GEDROOGDE WATER KEFIR KORRELS NL

Ingrediënten:
gedehydrateerde waterkefirkorrels uit biologische productie.

ACTIVEREN:
1. Los 30 g suiker (gebruik ½ ongeraffineerde suiker) op in 300 ml niet-gechloreerd water **2.** Kefirkorrels toevoegen, afdekken en 3-4 dagen laten fermenteren (20-24°C). **3.** Herhaal bovenstaande stappen (5-7 keer) totdat er tekenen van activiteit zijn. Maar fermenteren voor slechts 2 dagen in plaats van 3-4 dagen.

WATER KEFIR RECEPT
1. Geactiveerde water kefir korrels **2.** 600 ml water (niet gechloreerd) **3.** 30 g suiker **4.** Een stukje gedroogd fruit / schijfje citroen.

Los suiker op in water op kamertemperatuur. Voeg kefirkorrels en fruit toe en dek af. Fermenteer (20-24 ° C) gedurende 24-48 uur. Zeef de kefir en gebruik de korrels voor de volgende batch. Waterkefir is klaar om te worden geconsumeerd. Zet de waterkefir voor consumptie in de koelkast voor maximaal 48 uur.

❗ De korrels kunnen in hun ongeopende verpakking tot 12 maanden bewaard worden op een koele, droge plaats. ❗ Na opening direct gebruiken. ❗ Alle gefermenteerde voedingsmiddelen kunnen sporen van alcohol en histamine bevatten. Als u waterkefir voor kinderen, moeders die borstvoeding geven of zwangere vrouwen bereidt, vraag dan medisch advies vóór gebruik.

GEDROOGDE WATER KEFIR KORRELS NL

Ingrediënten:
gedehydrateerde waterkefirkorrels uit biologische productie.

ACTIVEREN:
1. Los 30 g suiker (gebruik ½ ongeraffineerde suiker) op in 300 ml niet-gechloreerd water **2.** Kefirkorrels toevoegen, afdekken en 3-4 dagen laten fermenteren (20-24°C). **3.** Herhaal bovenstaande stappen (5-7 keer) totdat er tekenen van activiteit zijn. Maar fermenteren voor slechts 2 dagen in plaats van 3-4 dagen.

WATER KEFIR RECEPT
1. Geactiveerde water kefir korrels **2.** 600 ml water (niet gechloreerd) **3.** 30 g suiker **4.** Een stukje gedroogd fruit / schijfje citroen.

Los suiker op in water op kamertemperatuur. Voeg kefirkorrels en fruit toe en dek af. Fermenteer (20-24 ° C) gedurende 24-48 uur. Zeef de kefir en gebruik de korrels voor de volgende batch. Waterkefir is klaar om te worden geconsumeerd. Zet de waterkefir voor consumptie in de koelkast voor maximaal 48 uur.

❗ De korrels kunnen in hun ongeopende verpakking tot 12 maanden bewaard worden op een koele, droge plaats. ❗ Na opening direct gebruiken. ❗ Alle gefermenteerde voedingsmiddelen kunnen sporen van alcohol en histamine bevatten. Als u waterkefir voor kinderen, moeders die borstvoeding geven of zwangere vrouwen bereidt, vraag dan medisch advies vóór gebruik.

GEDROOGDE WATER KEFIR KORRELS NL

Ingrediënten:
gedehydrateerde waterkefirkorrels uit biologische productie.

ACTIVEREN:
1. Los 30 g suiker (gebruik ½ ongeraffineerde suiker) op in 300 ml niet-gechloreerd water **2.** Kefirkorrels toevoegen, afdekken en 3-4 dagen laten fermenteren (20-24°C). **3.** Herhaal bovenstaande stappen (5-7 keer) totdat er tekenen van activiteit zijn. Maar fermenteren voor slechts 2 dagen in plaats van 3-4 dagen.

WATER KEFIR RECEPT
1. Geactiveerde water kefir korrels **2.** 600 ml water (niet gechloreerd) **3.** 30 g suiker **4.** Een stukje gedroogd fruit / schijfje citroen.

Los suiker op in water op kamertemperatuur. Voeg kefirkorrels en fruit toe en dek af. Fermenteer (20-24 ° C) gedurende 24-48 uur. Zeef de kefir en gebruik de korrels voor de volgende batch. Waterkefir is klaar om te worden geconsumeerd. Zet de waterkefir voor consumptie in de koelkast voor maximaal 48 uur.

❗ De korrels kunnen in hun ongeopende verpakking tot 12 maanden bewaard worden op een koele, droge plaats. ❗ Na opening direct gebruiken. ❗ Alle gefermenteerde voedingsmiddelen kunnen sporen van alcohol en histamine bevatten. Als u waterkefir voor kinderen, moeders die borstvoeding geven of zwangere vrouwen bereidt, vraag dan medisch advies vóór gebruik.

GEDROOGDE WATER KEFIR KORRELS NL

Ingrediënten:
gedehydrateerde waterkefirkorrels uit biologische productie.

ACTIVEREN:
1. Los 30 g suiker (gebruik ½ ongeraffineerde suiker) op in 300 ml niet-gechloreerd water **2.** Kefirkorrels toevoegen, afdekken en 3-4 dagen laten fermenteren (20-24°C). **3.** Herhaal bovenstaande stappen (5-7 keer) totdat er tekenen van activiteit zijn. Maar fermenteren voor slechts 2 dagen in plaats van 3-4 dagen.

WATER KEFIR RECEPT
1. Geactiveerde water kefir korrels **2.** 600 ml water (niet gechloreerd) **3.** 30 g suiker **4.** Een stukje gedroogd fruit / schijfje citroen.

Los suiker op in water op kamertemperatuur. Voeg kefirkorrels en fruit toe en dek af. Fermenteer (20-24 ° C) gedurende 24-48 uur. Zeef de kefir en gebruik de korrels voor de volgende batch. Waterkefir is klaar om te worden geconsumeerd. Zet de waterkefir voor consumptie in de koelkast voor maximaal 48 uur.

❗ De korrels kunnen in hun ongeopende verpakking tot 12 maanden bewaard worden op een koele, droge plaats. ❗ Na opening direct gebruiken. ❗ Alle gefermenteerde voedingsmiddelen kunnen sporen van alcohol en histamine bevatten. Als u waterkefir voor kinderen, moeders die borstvoeding geven of zwangere vrouwen bereidt, vraag dan medisch advies vóór gebruik.

GEDROOGDE WATER KEFIR KORRELS NL

Ingrediënten:
gedehydrateerde waterkefirkorrels uit biologische productie.

ACTIVEREN:
1. Los 30 g suiker (gebruik ½ ongeraffineerde suiker) op in 300 ml niet-gechloreerd water **2.** Kefirkorrels toevoegen, afdekken en 3-4 dagen laten fermenteren (20-24°C). **3.** Herhaal bovenstaande stappen (5-7 keer) totdat er tekenen van activiteit zijn. Maar fermenteren voor slechts 2 dagen in plaats van 3-4 dagen.

WATER KEFIR RECEPT
1. Geactiveerde water kefir korrels **2.** 600 ml water (niet gechloreerd) **3.** 30 g suiker **4.** Een stukje gedroogd fruit / schijfje citroen.

Los suiker op in water op kamertemperatuur. Voeg kefirkorrels en fruit toe en dek af. Fermenteer (20-24 ° C) gedurende 24-48 uur. Zeef de kefir en gebruik de korrels voor de volgende batch. Waterkefir is klaar om te worden geconsumeerd. Zet de waterkefir voor consumptie in de koelkast voor maximaal 48 uur.

❗ De korrels kunnen in hun ongeopende verpakking tot 12 maanden bewaard worden op een koele, droge plaats. ❗ Na opening direct gebruiken. ❗ Alle gefermenteerde voedingsmiddelen kunnen sporen van alcohol en histamine bevatten. Als u waterkefir voor kinderen, moeders die borstvoeding geven of zwangere vrouwen bereidt, vraag dan medisch advies vóór gebruik.