

Bereiding Melkkefir, v2.8

Onderstaande beschrijving is gebaseerd op een toegestuurde hoeveelheid afgespoelde melkkefirkorrels van 10 gram!

Houdt steeds een gewichtsverhouding aan van ongeveer 1:10 (korrels : melk) en bedenk dat de kefirkorrels blijven groeien en er gaandeweg dus meer melk gebruikt moet worden!

De verhouding kan een beetje variëren, afhankelijk van het seizoen (in de winter minder melk gebruiken, in de zomer meer).

Let op: De allereerste verwerkte kefir drank ná ontvangst, dient u weg te gooien, dat is omdat het voor de kefircultuur tijd kost om goed op gang te komen en zowel de geur als smaak nog niet geweldig zijn. Daarna kunt u het altijd blijven gebruiken.

De verwerking bestaat uit de volgende stappen

- **Melkkefirkorrels in de melk**

Doe de volledige portie melkkefirkorrels in de weckpot samen met 0,1 liter (= 1 deciliter, of 100 ml) melk. Laat deze één dag op kamertemperatuur staan. Roer in het begin de massa voorzichtig om. De drank is goed als deze behoorlijk ingedikt is, er nog net geen weivorming is onderin, en de kefirkorrels samen met de ingedikte drank bovenop drijft. De gehele massa borrelt lichtjes, dat is normaal.

- **Melkkefir drank oogsten**

- Roer de gehele massa voorzichtig eerst goed door en giet dan de gehele inhoud van de pot door de kunststof zeef in de mengkom.
- Laat de kefir goed uitlekken. Oefen géén druk uit op de korrels, omroeren (om het doorlopen te versnellen) mag, maar voorzichtig.
- Giet de inhoud van de mengkom (dus alleen de drank) in een fles of pot, zonodig door een fijnmaziger zeef (deze mag weer wel van metaal zijn) zodat de drank 'korreltjesvrij' is. Gekoeld in de koelkast smaakt het beste, maar dat hoeft niet. Als hij wat langer blijft staan (max. een halve dag) zal hij nog wat nafermenteren' en dus zuurder worden.

- **Schoonspoelen melkkefirkorrels?**

Het beste is het om de kefirkorrels standaard nooit af te spoelen. Doe dat alléén als de bereiding een keer te lang is blijven staan, waardoor je een erg dikke brei krijgt die aan de korrels blijft kleven. Afspoelen lost dit probleem op. Bewaar vooraf wel wat kefir drank, zodat u een beetje daarvan bij de eerstvolgende bereiding kunt doen. Daardoor komt het wat gemakkelijker weer op gang.

- **Schoonmaken pot**

Gebruik géén schoonmaakmiddelen, maar slechts lauw/heet water, eventueel met wat baking soda, en een schone aparte afwasborstel die je nergens anders voor gebruikt.

De pot mag in de vaatwasser, maar dan wel goed naspoelen.

- **Kefirkorrels in weckpot voor een nieuwe bereiding**

Keer de zeef met kefirkorrels om in de kom. Nu laat je de hele massa vanuit de kom terug glijden in de pot. Vul vervolgens aan met melk en roer even lichtjes door met de pollepel.

De hele cyclus begint nu weer van voren af aan. Kies de verhouding kefirkorrels en melk steeds zodanig, dat deze na één dag een heerlijke, licht tintelende, lobbige drank oplevert. Houd daarbij in gedachte dat de kefir zal groeien en dus ook meer melk vereist.

Vuistregel: weeg de uitgelekte kefirkorrels, dat met 10 vermenigvuldigen. Dan weet u hoeveel melk u moet gebruiken.

Succes, geniet ervan en een goede gezondheid!

Voor nog veel meer informatie: ga naar www.kefirshop.nl, of www.melkkefir.nl