

# Grundrezept KeFir

## Produktfotos



## Kurzbeschreibung

---

- Lecker selbst gemacht
- Probiotisches Erfrischungsgetränk
- Enthält viel gesundes Eiweiß & wichtige Nährstoffe
- Mit H-Milch, Vollmilch oder laktosefreier Milch

## Beschreibung

---

# Zutatenliste

### Milchauswahl

1000 g oder 1000 ml	Milch, nach Wahl ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
1000 ml	Normale H-Milch, nach Wahl ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
1000 ml	Abgekochte Frischmilch/ Vollmilch, nach Wahl ( <b>Eigenbeschaffung</b> )

### Zubereitung

0,5 g	KeFir Kultur
-------	--------------

# Zubereitung

1. 1L der gewünschten Milch auf ca. 29°C erwärmen.
2. 0,5 g KeFir-Kulturen in ein Schälchen oder einen Esslöffel geben und zerdrücken. Danach in den Joghurtbehälter füllen.
3. Einen Teil der erwärmten Milch in den Joghurtbehälter gießen und verrühren. Mit der restlichen Milch aufgießen und noch einmal umrühren.
4. Den Joghurtbehälter in den Joghurtbereiter stellen und verschließen. 10 Stunden auf F4 erschütterungsfrei fermentieren lassen.
5. Den fertigen KeFir mindestens eine Stunde, am besten über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen. Vor dem Verzehr noch einmal umrühren.

## Mehr Informationen

---

Artikelnummer	002100227
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	1 L
Package Amount	1000.000000

## Preise

---

### Zubehör Set



#### Zubehör-Set, 1 St.

18,05 €

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

### Milchauswahl

<b>Abgekochte Frischmilch/ Vollmilch</b>	0,00 €
<b>Normale H-Milch</b>	0,00 €
<b>Milch</b>	0,00 €

### Zubereitung



#### KeFir, 1 x 0,5 g

3,15 €

