

Grundrezept KeFir

Produktfotos



Kurzbeschreibung

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

Beschreibung

Grundrezept für die Herstellung von leckerem probiotischem Kefir mit hohem Eiweißgehalt.

Zutatenliste

Milchauswahl

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

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
Portionen	1
Package Amount	1000.000000

Preise

Milchauswahl

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

Zubereitung



KeFir, 1 x 0,5 g

3,45 €

Zubehör



Thermometer 305 mm bis 100 °C, 1 St.

6,95 €

- Für selbstgemachte Kosmetik
- Vielseitig einsetzbar
- Sicher und ungiftig



Joghurtbereiter für Joghurt, Quark & Co., 1 St.

32,45 €

- Zur Zubereitung von selbstgemachtem Joghurt, Trinkjoghurt, Quark, Frischkäse, Kefir und Dickmilch
- 5 Funktionsstufen mit 3 verschiedenen Temperaturen
- Fassungsvermögen 1l, BPA-frei
- Schaltet nach Beendigung des Fermentierungsprozesses automatisch ab

