

## Bereiding Melkkefir, v2.2

*Onderstaande beschrijving is gebaseerd op een toegestuurde hoeveelheid melkkefirkorrels van 10 gram! Houdt steeds een verhouding aan van ongeveer 1:10 (korrels : melk) en bedenk dat de kefirkorrels blijven groeien! De verhouding kan 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, dit i.v.m. het feit dat het tijd kost om op gang te komen. Daarna kunt u het altijd blijven gebruiken.*

- **Melkkefirkorrels in de melk**

Doe de volledige portie melkkefirkorrels in de weckpot samen met 0,1 liter (= 1 deciliter) melk. Laat deze één dag op een donkere plaats op kamertemperatuur staan. Roer in het begin de massa voorzichtig om. De drank is goed als deze behoorlijk ingedikt is 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 weckpot door de grove zeef in de beslagkom.  
- Laat de kefir goed uitlekken. Oefen géén druk uit op de korrels, omroeren (om 't doorlopen te versnellen) mag, maar voorzichtig.  
- Giet de inhoud van de beslagkom in een fles of pot, znodig door een fijnmaziger zeef (deze mag 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 zal hij nog wat "narijpen" en dus zuurder worden. Zeker niet te lang laten staan, want de druk blijft ook toenemen.

- **Schoonsoelen melkkefirkorrels (dit is optioneel en zeker niet verplicht!)**

*Dit kun je doen d.m.v. afspoelen onder stromend schoon water (bij voorkeur bronwater vanwege gevoeligheid voor chloor en fluor in leidingwater). Doe dit zeker niet iedere keer, anders verstoort je de leefomgeving van de kefirkorrels te zeer. Wij doen dit zelf maar incidenteel.*

- **Schoonmaken weckpot**

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

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

Keer de zeef met kefirkorrels om in de beslagkom. Zodoende worden de korrels niet beschadigd door bv. schrapen met een spatel. Nu laat je de hele massa terugglijden in de weckpot. 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.

*Succes, geniet ervan en een goede gezondheid!*

*Voor nog veel meer informatie: ga naar [www.kefirshop.nl](http://www.kefirshop.nl), of [www.melkkefir.nl](http://www.melkkefir.nl)*

---

## Bereiding Melkkefir, v2.2

*Onderstaande beschrijving is gebaseerd op een toegestuurde hoeveelheid melkkefirkorrels van 10 gram! Houdt steeds een verhouding aan van ongeveer 1:10 (korrels : melk) en bedenk dat de kefirkorrels blijven groeien! De verhouding kan 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, dit i.v.m. het feit dat het tijd kost om op gang te komen. Daarna kunt u het altijd blijven gebruiken.*

- **Melkkefirkorrels in de melk**

Doe de volledige portie melkkefirkorrels in de weckpot samen met 0,1 liter (= 1 deciliter) melk. Laat deze één dag op een donkere plaats op kamertemperatuur staan. Roer in het begin de massa voorzichtig om. De drank is goed als deze behoorlijk ingedikt is 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 weckpot door de grove zeef in de beslagkom.  
- Laat de kefir goed uitlekken. Oefen géén druk uit op de korrels, omroeren (om 't doorlopen te versnellen) mag, maar voorzichtig.  
- Giet de inhoud van de beslagkom in een fles of pot, znodig door een fijnmaziger zeef (deze mag 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 zal hij nog wat "narijpen" en dus zuurder worden. Zeker niet te lang laten staan, want de druk blijft ook toenemen.

- **Schoonsoelen melkkefirkorrels (dit is optioneel en zeker niet verplicht!)**

*Dit kun je doen d.m.v. afspoelen onder stromend schoon water (bij voorkeur bronwater vanwege gevoeligheid voor chloor en fluor in leidingwater). Doe dit zeker niet iedere keer, anders verstoort je de leefomgeving van de kefirkorrels te zeer. Wij doen dit zelf maar incidenteel.*

- **Schoonmaken weckpot**

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

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

Keer de zeef met kefirkorrels om in de beslagkom. Zodoende worden de korrels niet beschadigd door bv. schrapen met een spatel. Nu laat je de hele massa terugglijden in de weckpot. 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.

*Succes, geniet ervan en een goede gezondheid!*

*Voor nog veel meer informatie: ga naar [www.kefirshop.nl](http://www.kefirshop.nl), of [www.melkkefir.nl](http://www.melkkefir.nl)*