

# Kochen

## Wasserkefir (Grundrezept)

Wasserkefir schmeckt fast wie Limonade, nur prickelnder und nicht so süß – und er lässt sich ohne grossen Aufwand selber herstellen.

### EIGENSCHAFTEN

 VEGETARISCH



## ZUTATEN

 ERGIBT etwa 1 Liter

0.5 unbehandelte Zitrone

1 Liter Wasser

60 g Zucker

30 g Wasserkefir-Kultur

30 g ungeschwefelte Trockenfrüchte, z.B. Sultaninen

## ZUBEREITUNG

- 1 Die Zitronen heiss waschen und mit Küchenpapier gut trocknen. Zwei Scheiben abschneiden und die Kerne herauslösen.
- 2 In einem Gärfass von etwas mehr als 1 Liter Inhalt das Wasser mit dem Zucker verrühren. Die Kefirkultur dazugeben. Wichtig: nicht mit einem Metallöffel umrühren, die Kultur verträgt sich nicht gut mit Metall.
- 3 Die Zitronenscheiben und die Trockenfrüchte dazugeben. Das Gefäss mit einem Stück Küchenpapier und einem Gummiband verschliessen.
- 4 Den Ansatz an einen warmen Ort, aber nicht direkt an die Sonne stellen. Den Ansatz 1–3 Tage stehen lassen. Er ist fertig, wenn sich Kohlensäure gebildet hat und der Kefir angenehm säuerlich schmeckt.
- 5 Den Kefir durch ein Kunststoffsieb (Metallunverträglichkeit!) in eine Flasche füllen, verschliessen und nochmals 1–2 Tage stehen lassen, bis sich noch mehr Kohlensäure bildet. Den Kefir dann kühl stellen.
- 6 Gleich nach dem Abfüllen des Kefirs die Zitronenscheiben und die Trockenfrüchte aus dem Sieb entfernen, die Kefirkultur im Sieb gründlich mit handwarmem Wasser abspülen und am besten gleich wieder neu ansetzen.