

Wasserkefir - klassischer Ansatz

Menge: 750 ml

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Fermentationszeit: 1 bis 3 Tage

Schwierigkeitsgrad:  einfach

Zutaten:

- 750 ml kaltes Wasser
- 60 g Zucker
- ca. 20-30 g Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Feigen, Rosinen, Cranberries, Gojibeeren etc.)
- 1-2 Scheiben einer Zitrone, Limette oder Orange ohne Kerne (unbehandelt oder geschält, mit etwas von dem Saft) - optional
- 2-3 EL Wasserkefirkristalle

Equipment:

- 1 Einmachglas (Fassungsvermögen 1 Liter)
- 1 Sieb
- 2 Flaschen (Fassungsvermögen 500 ml)
- Gärdeckel, optional

Zubereitung:

Das Wasser in ein sauberes Einmachglas füllen und den Zucker darin verrühren, bis er sich auflöst.

Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, gibt man die Trockenfrüchte, die Zitronenscheiben und die Wasserkefirkristalle dazu. Anschließend alles einmal kurz durchrühren und mit einem Deckel locker (nicht fest zudrehen) verschließen. Oder man verwendet einen geeigneten Gärdeckel, den man dann fest auf das Glas schraubt.

Nun das Glas 1 bis 3 Tage (nicht in direkter Sonne) stehen lassen. Das hängt davon ab, wie warm es ist. Wenn man sein Getränk regelmäßig probiert, kann man die Fermentation optimal seinem persönlichen Geschmack anpassen. Je länger der Kefir fermentiert, desto saurer wird er.

Wenn der Kefir fertig ist, wird er durch ein Sieb in eine Flasche abgefüllt. Nun kann man eine Zweitfermentation starten (siehe Rezept „Wasserkefir - Zweitfermentation“). Die Trockenfrüchte und die Zitrone kann man nochmal für einen neuen Ansatz verwenden. Auch die Kristalle können gleich wieder verwendet werden.

Der Kefir kann dann 1 bis 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Alle ein bis zwei Tage sollte man aber vorsichtig die Flasche öffnen, um das entstehende Gas abzulassen. Wenn man das nicht macht, kann die Flasche im schlimmsten Fall platzen. Man kann auch eine Plastikflasche verwenden. Der Vorteil hier ist, dass sie etwas flexibel ist und sich ein wenig ausdehnen kann.

Notizen:

Soll das Auflösen des Zuckers schneller gehen, kann man erst mal nur 200 ml Wasser warm machen und den Zucker darin auflösen. Anschließend gießt man das restliche kalte Wasser nach. Damit sich die Wasserkefirkristalle wohlfühlen, sollte das Wasser nicht wärmer als 30 °C sein.

Viele Tipps und Infos findest du in dem Blogartikel zu diesem Rezept.