

Comment faire du Kéfir de fruits ?

1 litre d'eau
(du robinet décantée ou minérale)

20gr de Kéfir

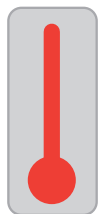
20gr de sucre (cassonade)

1 figue bio

2 rondelles de citron bio

Si vous n'avez pas de fruits bio
enlevez la peau du citron et
lavez bien la figue.

Le Kéfir n'aime pas les produits
chimiques ni le chlore, pensez
donc à bien décanner l'eau
du robinet avant de l'utiliser.



Température
idéale
de 18 à 25°

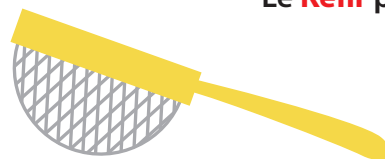
Adaptez vos temps de
fermentation (qui peuvent
beaucoup varier) en fonction
de la température ambiante.



1 morceau de tissu protégera
votre boisson des insectes
et de la poussière

F1

Fermentation 1 **F1**
de 24 à 48h



Filterer

La **fermentation 2**
n'est pas obligatoire
Vous pouvez déjà
boire votre
Kéfir.

Placez le
au **frais.**



Une bouteille
solide à fermeture
métallique est
conseillée
Le **Kéfir** pétille !



F2

Fermentation 2 **F2**
de 24 à 48h

Aromatisation

Suivant vos goûts
ajoutez :

Fruits : framboises,
fraises, cassis, ananas,
pêches...

Jus : pomme, orange,
cranberry...

Épices : cannelle,
vanille, gingembre...

Herbes : menthe,
thym, basilic...



Placez au
réfrigérateur