



Universum Milchkefir selbstgemacht

Lecker, prickelnd kühlend und probiotisch

Zutaten:

Ca 1/2 Liter	Milch
	Milchkefirknollen (aus dem Reformhaus oder online BIO)
1	Glas mit Verschluss
1	Flasche zum Aufbewahren

Zubereitung:

- Die kleinen Knollen fermentieren für Dich! Stelle das verschlossene Glas an einen dunklen Platz, rühre 2 Mal am Tag einfach mit einem Holz oder Plastiklöffel um, dass die ganze Milch gut fermentiert wird. Nach ca 2 Tagen hast Du ein probiotisches, herrlich moussierendes und kühlendes Getränk!
- Vorsichtig mit einem Plastiksieb abseihen und in eine Flasche abfüllen und Deine Knöllchen in klarem kalten Wasser abspülen. Wenn Du nicht gleich alles trinkst, hält er wunderbar im Kühlschrank ein paar Tage!
- Mit Deinen kleinen Knollen kannst Du dann gleich wieder einen frischen Kefir ansetzen!
- Tipp: Möchtest Du eine Pause machen, dann einfach Deine Knollen in etwas Milch in den Kühlschrank!