

Wasserkefir selber machen

Eine Anleitung

Das brauchst du

- Wasser
- Wasserkefirkristalle
- Holzlöffel
- Sieb aus Kunststoff
- Zucker
- Trockenfrüchte wie z.B. Datteln, Aprikosen oder Feigen (ungeschwefelt!)
- Zitronen oder Zitronensaft
- Ein Weckglas (1 L oder bei Bedarf größer)
- Optional für die Zweitfermentation: Saft oder frische Früchte



Rezept für die Herstellung von Wasserkefir

Wichtig ist hier zu beachten, dass es zwei Fermentationsschritte gibt: Erst- und Zweitfermentation. Bei der Erstfermentation arbeiten die Wasserkefir-Kristalle selbst, das sind die natürlichen Hefen und Milchsäurebakterien.

Theoretisch kannst du den Wasserkefir bereits nach der ersten Fermentation trinken. Du kannst aber noch eine zweite Fermentation ohne die Wasserkefir-Kristalle anschließen, um dem Getränk mehr Aroma zu geben und mit Kohlensäure anzureichern.

Wasserkefir selber machen

Eine Anleitung

Erstfermentation - Teil 1

1. Zwei bis drei Esslöffel Zucker in Wasser auflösen: Nimm ein wenig gekochtes Wasser, um den Zucker aufzulösen. Fülle den Rest mit Wasser in Zimmertemperatur auf. Das Wasser sollte unbedingt Zimmertemperatur haben, bevor du die Kefirkristalle hinzufügst, sonst könnten diese Schaden davontragen. Alternativ zu Wasser kannst du auch Tee oder Kokoswasser nutzen.
2. Gib dann die Wasserkefir-Kristalle hinzu: Nutze hier keinen Metalllöffel. Wie bereits erwähnt, ist Metall schädlich für die Kristalle.
3. Trockenfrüchte hinzugeben: Diese dienen als Stickstoffquelle für die Bakterien. Hier kannst du frei nach deinem Geschmack wählen. Geeignet sind alle Trockenfrüchte wie z.B. Datteln, Aprikosen, Rosinen oder Feigen. Ich persönlich mag auch gerne Mango.
4. Zitronensaft oder Zitronenscheiben hinzufügen: Zum Schluss kommen noch 2 - 3 unbehandelte Zitronenscheiben oder ihr Saft dazu. Die Säure schützt das Ganze vor unerwünschten Bakterien.



Wasserkefir selber machen

Eine Anleitung

Erstfermentation - Teil 2

5. Verschließe das Gefäß: Nun stellst du das Gefäß an einen warmen Ort mit Zimmertemperatur. Die Erstfermentation dauert etwa ein bis drei Tage. Im Sommer geht das Ganze recht schnell, während es im Winter vielleicht ein wenig länger braucht. Das liegt einfach daran, dass die Bakterien bei höheren Temperaturen schneller arbeiten.
6. Kefir abfüllen: Nun füllst du das Getränk in Bügelflaschen ab. Wenn du eine zweite Fermentation machen möchtest, solltest du die Flasche nicht ganz voll machen. Zuerst hole ich die Trockenfrüchte und Zitronenschalen mit einem Holzlöffel heraus. Anschließend siebe ich die Kristalle mit einem Kunststoffsieb ab. Wasche die Wasserkefir-Kristalle mit kaltem Wasser ab.
7. Utensilien reinigen: Waschse deine Utensilien gründlich ab und wenn du möchtest, kannst du direkt einen neuen Wasserkefir ansetzen. Du kannst das Ganze wiederholen, solange du möchtest. Mit der Zeit vermehren sich die Kristalle auch. Wenn du eine Pause brauchst, kannst du die Kristalle einfach auf ein Küchentuch legen und trocknen. Getrocknet kannst du sie dann aufbewahren.



Wasserkefir selber machen

Eine Anleitung

Zweitfermentation

Nimm den abgefüllten Wasserkefir in Bügelflaschen aus dem ersten Schritt zur Hand. Und schon kann's losgehen!

- Saft, frische Früchte oder Kräuter hinzufügen: Je nach Vorliebe, kannst du nun frischen Saft oder frische Früchte hinzugeben. Optional kannst du auch Kräuter nehmen. Eine leckere und spritzige Kombination ist Ananassaft zusammen mit Fichten- und Tannennadeln.
- Stelle das Ganze für die Zweitfermentation zur Seite: Nach zwei bis vier Tagen ist deine selbst gemachte Limonade fertig. Stelle sie in den Kühlschrank, um die weitere Fermentation zu verlangsamen und trinke den Kefir innerhalb einer Woche.
- Vorsicht: Durch die Entstehung von Kohlensäure kann sich sehr viel Druck auf den Flaschen aufbauen, weshalb du die Flasche einmal am Tag öffnen solltest. So lässt du den Druck ab und du stellst sicher, dass dir die Flasche beim Öffnen nicht um die Ohren fliegt.

