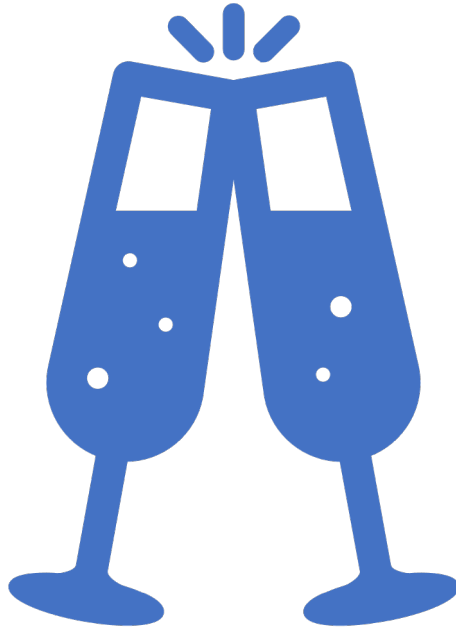


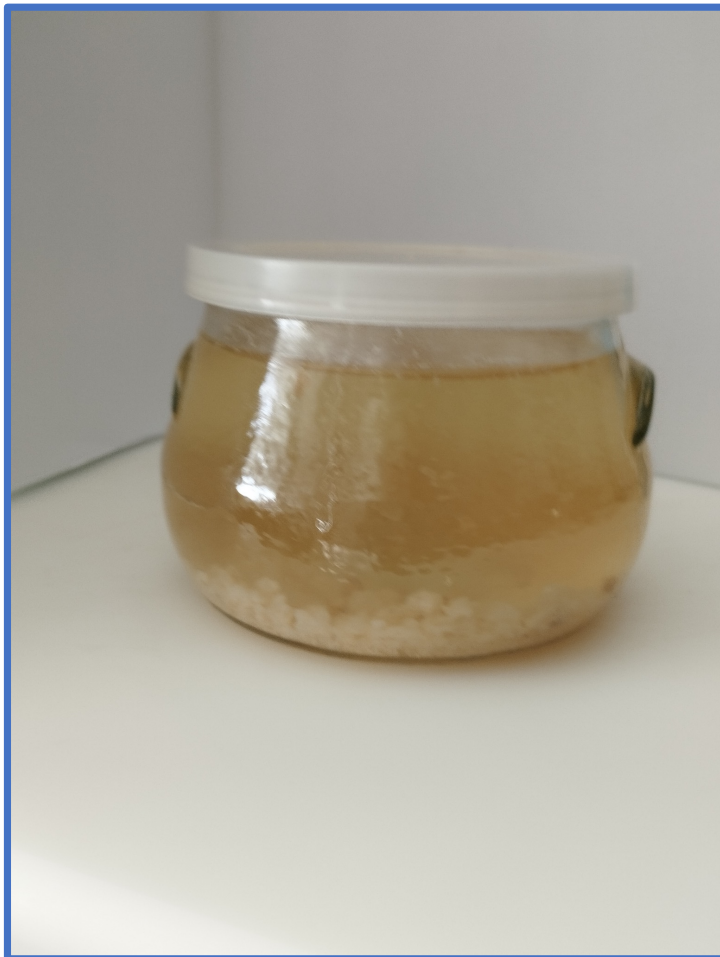


# Comment Fabriquer votre boisson Kéfir ?

Patrick P 15/09/2023

# 1> Phase de réveil

Dans les premiers temps phase de réveil en anaérobie ( fermer hermétiquement votre bocal en verre ) 3 à 5 jours dans un peu d'eau sucrée 1/3 du poids des grains en sucre à température ambiante en changeant l'eau sucrée tous les jours)



## 2> Phase F1

Dans un bocal de type 'le parfait' mettre un litre d'eau du robinet décantée ( Laissez décanter l'eau dans un bocal à l'air libre 24H00 au minimum )

Ajouter du sucre blond ou blanc ( blond de préférence et bio ) 40gr pour 40 gr de Kéfir

Ajouter 1 rondelle de citron jaune bio et 1 figue sèche ( sans farine ) .

Mettre 40gr de grains de Kéfir pour 40gr de sucre

Bien mélanger avec une baguette en bois ( pas de métal ) .

Fermer hermétiquement ( fermentation en anaérobie ) .

Laissez fermenter à température ambiante ( 24h laxatif, 48h neutre, 72h constipant) .

A vous de choisir ce qu'il vous convient le mieux au niveau de votre transit.



### 3> Phase F2

La phase F2 pour avoir du goût et du pétillant ( on filtre les grains avec une passoire en plastique et on transvase le jus dans une bouteille de limonade à fermeture mécanique .

Vous pouvez aromatiser avec une cuillère à soupe de sirop (de grenadine par ex ),du jus de fruit , etc .

Laisser 24h à la température ambiante puis au frigo 24 H mini jusqu'à plusieurs jours .

**Vous pouvez  
aromatiser  
selon vos  
envies et  
vos goûts !**



## 4> Surplus de grains :

Dans un autre bocal au repos dans votre frigo, mettre suffisamment d'eau pour bien les recouvrir avec 1/3 du poids des grains en sucre en changeant l'eau sucrée toutes les semaines .



### IMPORTANT :

- Afin d'éviter tout contact entre les grains et de la rouille, n'utilisez pas d'ustensile en métal, sauf si c'est de l'inox. Privilégiez le plastique pour les manipulations .
- En revanche, n'utilisez pas de bocaux, ni de bouteilles, en plastique, pour les f1 et les f2. La fermentation et le citron attaquent le plastique et des microparticules se retrouveraient dans votre boisson et cela ne serait bon ni pour les grains, ni pour vous. Le verre est la meilleure solution !
- Les temps de fermentation peuvent varier en fonction de la température ambiante (plus chaud => plus rapide ) .

Patrick P 15/09/2023

Voilà à vous de jouer  
et très bonne  
dégustation !

