

# MELKKEFIR

## Cultures for Health

### Activeren korrels

1. Voeg de korrels uit het zakje toe aan 250 ml melk. Gebruik gepasteuriseerde melk voor het activeren en geen rauwe melk. Goed mixen.
2. Laat dit staan op kamertemperatuur (warmer dan 20 graden).
3. Controleer tussen de **8 – 24 uur** regelmatig of de melk dikker wordt:

#### Ja, de melk is dikker geworden.

Zeef de korrels en doe deze in nieuwe melk. Verhoog de hoeveelheid melk met 125 ml.

#### Nee, de melk is niet dikker geworden.

Zeef de korrels na 24 uur en voeg opnieuw 250 ml melk toe.

### Na 3 – 7 dagen zijn de korrels geactiveerd.

Hierna zijn de bereidingsinstructies als volgt:

1. Doe de melkkefirkorrels in een glazen of plastic weckfles en voeg 0,5 liter ongekoelde melk toe. Verhoog de hoeveelheid melk naar eigen inzicht indien de korrels groeien.
2. De inhoud **48 uur** laten staan op kamertemperatuur in een weckfles of een andere goed af te sluiten pot.
3. Na **48 uur** is de kefirbereiding klaar en kan je de kefir door een zeef gieten. De drank kan je opdrinken of in de koelkast zetten.
4. De korrels kan je weer gebruiken voor de volgende bereiding. Je hoeft de korrels niet af te spoelen. Deze kan je direct toevoegen aan de nieuwe melk.

De volgende bereidingen kan je normaliter **24 uur** laten staan in plaats van **48 uur**. Zoals aangegeven kan je naar eigen smaak variëren in de fermentatietijd. Als je van dikkere kefir houdt kan je de drank **48 uur** laten staan.

Voor een uitgebreide Engelse beschrijving wordt verwezen naar de verpakking.

*Vragen? Stuur ze naar [service@yoghurt.nl](mailto:service@yoghurt.nl)*

YOGHURT 