

## Kefir



### *Benodigdheden*

Glazen pot met deksel  
Plastic lepel en plastic zeef  
Kefir-‘plantje’

### *Gebruiksaanwijzing*

- Doe de kefir in de pot, en doe er biologische volle melk bij, of liever nog rauwe melk als u hieraan kunt komen.
- Laat dit 24 uur in een donkere kast staan.
- Roer de inhoud in de pot door met een **plastic** lepel en zeef de kefir door een **plastic** zeef. De kefir drank is klaar (bewaren in de koelkast). Wanneer u de kefir te zuur vindt, kunt u er wat melk bij doen.
- Spoel het plantje schoon met water, maak de pot schoon, doe het plantje er weer in en doe opnieuw biologische volle melk erbij. Na 24 uur heeft u dan weer kefir drank.

### *Opmerkingen*

Het ‘plantje’ groeit, en naarmate het groter is, wordt de drank zuurder. U kunt minder kefir gebruiken (een deel weggeven of weggooien).

Wanneer u de melk met het kefirplantje erin in de koelkast zet, remt dat het proces.

Als u het kefirplantje even niet wilt gebruiken: de kefir is een week in melk in de koelkast te bewaren. Wanneer u de kefir weer wilt gaan gebruiken, gooit u de melk weg, u spoelt het plantje af en u start weer in een schone pot met nieuwe melk. Wanneer u het plantje langer dan een week niet gebruikt, kunt u het invriezen.

Een kefir-‘plantje’ is verkrijgbaar in de praktijk. U kunt het ook bestellen op internet.