

Selbst gemachter Kefir

Zutaten für 1 Glas:

- 1 EL Kefirpilz
- 500 ml (3,5% Fett) H- Milch

Die zimmerwarme Milch in ein Schraubglas mit großer Öffnung füllen. Den Kefirpilz mit einem Holz- oder Plastiklöffel in die Milch gleiten lassen und fest verschließen. Die Kultur bei Zimmertemperatur 16-23 Grad für 36 bis maximal 48 Stunden ruhen lassen.

Nach anderthalb bis zwei Tagen den fertigen Kefir durch ein feinmaschiges Plastiksieb gießen und entweder pur oder mit püriertem Obst genießen.

Tipp:

Der Kefirpilz ist wiederverwendbar. Er sollte kurz unter leicht fließendem Wasser abgespült werden, dann kann man ihn in einem sauberen Glas mit etwas Milch einige Tage im Kühlschrank lagern. Braucht man den Kefirpilz längere Zeit nicht, lässt er sich auch einfach mit etwas Milch einfrieren. Für die Kefirzubereitung immer ultrahocherhitzte Milch verwenden, um auszuschließen, dass sich unerwünschte Keime vermehren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen