



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

Milch
Kefirkörner

Mein persönlicher Tipp

Der Kefirpilz muss täglich gereinigt werden. In einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In einem verschlossenen Gefäß gekühlt und in Wasser aufbewahrt, ist er ca. 1 Woche haltbar.:

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Milchprodukte für den
Hausgebrauch - ganz einfach selber
machen!*

Kefir

Zubereitung

Kefir lässt sich relativ einfach selbst herstellen. Als Fermentkultur gibt es einerseits Milchkefirpilz (nicht zu verwechseln mit Wasserkefir) oder Kefirkulturen (pulverförmig).

Bei der Herstellung ist Folgendes zu beachten:

- Die Milch wird auf 90 °C erwärmt.
- Anschließend wird auf Zimmertemperatur (22-24 °C) abgekühlt.
- Nun den Kefirpilz (pro Liter Milch ca. 1 EL) oder mit Kefirkultur (Mengenangabe der Hersteller beachten) vermischen, die Mischung in Schraubverschlussgläser etc. füllen und bei Raumtemperatur 1 Tag (ca. 24 Stunden) reifen lassen.
- Nach der Reifezeit ist die Milch dickflüssig – falls mit Pilz gearbeitet wurde, den Pilz abseihen.
- Kefir gekühlt aufbewahren.