



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

Milch

Kefirkörper

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



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

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.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum



lk
Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN