



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

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.

Quellen:



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