

Bienvenue au monde merveilleux du *kéfir d'eau*! Avec vos nouveaux grains, vous allez être capable de créer des boissons pétillantes et fruitées délicieuses.

Pour réhydrater les grains secs : * Continue directement au instructions de base si vous avez commandé des grains de kéfir d'eau FRAIS.*

Place les grains secs dans 2 tasses d'eau avec 1 c. à thé de sucre (sucre à canne, rapadura, ou sucre blanc), laisse sur le comptoir pour 48 heures, filtre, et débarassez-vous du liquide. Ajoute les grains récupérés à 2 tasses d'eau fraîche et 1 c. à table de sucre. Les grains devraient grossir à presque double leurs tailles. Ceci prend environ 2 à 4 jours. Continue maintenant avec les directives si-dessous.

Instructions de base :

Comme avec tout les processus de fermentation, il n'y a pas une seule façon de faire du kéfir d'eau. Nous avons fourni des instructions de base, mais avec le temps, vous allez développer vos propres méthodes.

Vos grains ont besoin du sucre, de l'eau sans chlore, et des minéraux pour survivre

Sucre : Utilise des parties égales de sucre et grains.

Eau : Le ratio est 2 tasses d'eau à 2 c. à table de sucre et 2 c. à table de grains. Ceci n'est pas une science exacte, mais plutôt un guide

Source minéraux : L'eau de source, l'eau de puits potable, sucre non-raffiné comme le Sucanat et Rapadura au lieu du sucre blanc, quelques gouttes de minéraux liquides de « Concentrace », une pincée de sel de mer celtique, la moitié d'une coquille d'oeuf, une pincée de bicarbonate de soude, ou une petite cuillère de mélasse.

Extras : Des fruits déshydratés et non sulfités, quelque cuillères de jus de citron. Certaines personnes trouve que le fruit déshydraté fait leur kéfir sentir la levure et visqueux, mais beaucoup de personnes ont du grand succès avec.

Dissous ton sucre dans l'eau. Ajoute vos grains et tout ce que tu veux d'extra. Couvre bien et laisse-le à température ambiante pour 1 à 3 jours.

Goûte quotidiennement pour goût sucré. Filtre et récupère les grains avec une passoire fine une fois que ça ne goûte plus sucré. Nourri encore les grains récupérés en utilisant les directives mentionnées ci-dessus. Maintenant vous pouvez utiliser le liquide pour faire une deuxième fermentation qui résultera en une boisson santé. Voyez les instructions ci-dessous :

La deuxième fermentation du kéfir d'eau

Vous avez besoin des bouteilles swing-top pour faire ceci. Quelque chose qui garde de la pression mais qui garde l'oxygène à l'extérieur. Vous pouvez faire ceci avec des bocaux à conserves si c'est tout que vous avez.

1. our faire la deuxième fermentation du kéfir d'eau, mélange le liquide filtré avec du jus, du sirop, des morceaux de fruits, du gingembre, de la menthe, des herbes, des graines de chia et n'importe quoi d'autre auquel vous y pensez. Les options sont sans fin! Mélange environ la même quantité de jus avec kéfir dans vos bouteilles. Il ya beaucoup de recettes à l'internet et n'ayez pas peur d'expérimenter.
2. aisser fermenter sur le comptoir pour un autre 12 à 48 heures. C'est fini quand c'est beau et pétillant. Vérifie la pression autour des 12 heures et à peu près à chaque 8 heures jusqu'à temps que c'est prêt.

Des combinaisons recommandées : framboise/gingembre, banane/baie, canneberge/citron, saskatoon/vanille, cerises aigre-douce/vanille, saskatoon/sirop d'érable

Si vous avez des questions, contactez-nous à : culturemother@sasktel.net