

Gebruiksaanwijzing waterkefir

BENODIGDHEDEN CHECK:

- 1 houten pollepel
- 1 plastic vergiet/zeef; de korrels mogen nooit in aanraking komen met ijzer of rvs
- weckpot
- maatbeker
- weegschaal
- 1 liter fles bij voorkeur glas
- plastic/glazen opvangbak of kom
- 1 afwasborstel alleen voor de kefirpot te gebruiken

INGREDIENTEN:

- 🍏 schijfje -biologische- citroen(Niet biologisch? Snij de schil eraf)
- 🍏 2 gedroogde vruchten (biologisch)
- 🍏 12 rozijnen
- 🍏 50 gram kefirkorrels
- 🍏 50 gram bio-suiker
- 🍏 1/2 liter water

NA AANKOOP VAN JE KORRELS:

Vul de weckpot met alle ingrediënten

Zet de pot met gesloten deksel op een lichte, warme plaats.

Roer minimaal 3x daags. Na verloop van tijd zie je de vruchten naar boven stijgen.

Na 48 uur filter je de kefir en maak je de nieuwe pot in orde voor de volgende fles.

FILTEREN NA 48 UUR:

Na 48 uur en als alle vruchten bovenop drijven, mag je de kefir filteren.

Haal alle ingrediënten **-behalve de keirkorrels!** uit de pot MET DE HOUTEN POLLEPEL.

Pers de citroen uit boven de kefir drank. Gooi alle ingrediënten weg.

Zeef de kefirkorrels met de PLASTIC zeef en vang de drank op in een plastic of glazen opvangbak.

Giet de drank over in een glazen fles. **Jewaterkefir drank is klaar.**

Eén keer in de maand de korrels voorzichtig afspoelen met koud water.

BEREIDING VOOR DE VOLGENDE FLES KEFIR:

Spoel de weckpot goed om. Niet met afwassop (of het moet biologisch zijn), maar wel met heet water.

Volg de stappen zoals bij 'na aankoop van je korrels' wordt beschreven.

Herhaal daarna de stappen zoals bij filteren beschreven

EXTRA INFO:

De kefirkorrels vermeerderen zichzelf. Probeer dezelfde hoeveelheid suiker aan te houden als bij de start. De smaak zal wat zuurder worden. Heb je korrels over? Maak een nieuwe pot, bewaar ze in de koelkast in een potje met water en twee rozijntjes, of eet ze op ;-)

NOG VRAGEN? KIJK OP FAQ: WWW.VOEDINGABC.NL/KEFIR

Geniet ervan! ♥

meer info kun je vinden op www.voedingabc.nl en <https://www.facebook.com/mijnvriendjewaterkefir>

Meer info over waterkefir ...

'De drank uit de Kaukasus die 100-jarigen maakt.' ...Zo wordt Waterkefir omschreven...

Het is een probiotische drank met honderden jaren geschiedenis.

Naar verluid werden waterkefir korrels ontdekt in waterbronnen hoog in het Kaukasusgebergte. Vandaag de dag zijn vooral twee soorten kefir bekend, melkkefir en waterkefir. Een enkele keer lees je over het bestaan van gemberbierkefir.

WAT ZIJN WATERKEFIR-KORRELS

Kefir is een symbiose van wel meer dan twintig micro-organismen, deze micro-organismen fermenteren melk of suikerwater met gedroogde vruchten tot een probiotische drank. Fermenteren houdt in dat micro-organismen zich voeden met bestanddelen van de melk of suikers in het suikerwater en probiotica uitscheiden.

PROBIOTICA EN GEZONDHEID

Kefir als probiotica is een beter alternatief dan de commerciële probiotische drankjes zoals Yakult en Vifit, omdat de probiotische waarde van kefir aanzienlijk hoger is; niet alleen in het aantal aanwezige micro-organismen, maar ook in de hoeveelheid probiotica. Wanneer het om het aantal soorten probiotische micro-organismen gaat overtreft kefir ook voedingssupplementen.

Waterkefir wordt beter verdragen dan melkkefir.

WAT BEVAT DE WATERKEFIRDRANK NA BEREIDING?

- 🍏 rechtsdraaiende melkzuurbacteriën en gisten die in een symbiose samenleven.
- 🍏 vitamines B1 (Thiamine), B2, B6, B12, C, D, K, Magnesium, Calcium, Biotine en Foliumzuur.
- 🍏 mineralen en essentiële aminozuren, waaronder tryptofaan. (werkt rustgevend op het zenuwstelsel en is de voorloper van melatonine; slaaphormoon.)

WELKE THERAPEUTISCHE EN ONDERSTEUNENDE WERKINGEN HEEFT KEFIR?

- | | |
|---|---|
| - maag- en darmaandoeningen
(bv. ziekte van Crohn, Colitis Ulcerosa) | - na een anti-biotica kuur voor verbetering darmen |
| - verstoorde stoelgang | - inwendige zweren, |
| - ontstekingen luchtwegen, nieren en blaas | - gal en leveraandoeningen, |
| - zenuwziekten, tuberculose | - geelzucht, |
| - bloedarmoede, hoge bloeddruk | - diaree, |
| - auto-immun verstoringen, ondersteunend bij kanker | - normaliseert bloeddruk en lichaamsgewicht. |
| - candidas | - verteert 'verspilde' groente in maagdarmlkanaal
(helpt tegen het rotten in het darmkanaal) |
| - huidaandoeningen (uitslag, eczeem) | - helpt de darmwand te verbeteren door de alkaline
vorming |

(Uit onderzoek blijkt dat het regelmatig drinken van kefir, maagzweren kan helpen voorkomen.)

VERKOOP WATERKEFIR

De kefirkorrels zijn niet te koop in winkels ivm de houdbaarheid en het is een bacterievorm.

Wil je er graag mee aan de gang? De korrels en/of het starterspakket Waterkefir kun je bestellen via mijn site:

www.voedingabc.nl. Daar kun je meer info over waterkefir terugvinden.

Mijn vriendje heeft ook een facebookpagina: <https://www.facebook.com/mijnvriendjewaterkefir>

Veel kefir plezier!♥