

MILCHPRODUKTE

Selbst gemachter Kefir mit Kefirknollen

Kefir nach dem Rezept von The Gut Stuff, aus Vollmilch und Milchkefirknollen.

Rezeptautor: The Gut Stuff



ZEIT

24 Stunden Fermentation; bei Bedarf weitere 24 Stunden

ERGIBT

Eine Portion aus 250 ml Milch

Methode: Vollmilch mit Kefirknollen fermentieren

Saison und Zutaten: Das ganze Jahr

Lagerung: Nach dem Abseihen in eine verschließbare Flasche füllen. Bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten

- 5 g Milchkefirknollen
- 250 ml Vollmilch

Die Knollen mit der Waage abwiegen, die Milch mit einem Messbecher abmessen.

Ausstattung

- Glas mit 500 ml Fassungsvermögen, Mulltuch, Gummiband, Holz- oder Kunststoffspatel, Kunststoffsieb, Schüssel und verschließbare Flasche

Zubereitung

1. Glas vorbereiten

Das Glas mit heißem Wasser und Spülmittel waschen. Für 15-20 Minuten in den auf 100°C vorgeheizten Backofen stellen und anschließend abkühlen lassen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Selbst gemachter Kefir mit Kefirknollen / Fortsetzung

2. Zutaten mischen

Die Knollen in das Glas mit 500 ml Fassungsvermögen geben und die Milch dazugießen. Mit einem sauberen Löffel vorsichtig umrühren. Mit einem Mulltuch abdecken und mit einem Gummiband befestigen.

3. Fermentieren lassen

24 Stunden bei Raumtemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung stehen lassen.

4. Konsistenz prüfen

Nach 24 Stunden umrühren. Wenn die Milch eingedickt ist und angenehm säuerlich schmeckt, ist der Kefir fertig. Andernfalls wieder mit dem Mulltuch abdecken und weitere 24 Stunden stehen lassen.

5. Abseihen und kühlen

Durch ein Sieb über einer Schüssel gießen, um die Knollen abzutrennen. Den Kefir in eine verschließbare Flasche füllen. Sofort verwenden oder bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.

6. Knollen aufheben

Für die nächste Portion die Knollen und das Glas mit 500 ml Fassungsvermögen wiederverwenden.

Tipps

Enthält Milch. Milchkefirknollen und Wasserkefirkristalle sind nicht austauschbar.

Wenn die Milch nach 48 Stunden nicht fermentiert ist, empfiehlt The Gut Stuff, die Knollen abzuseihen und mit frischer Milch neu anzufangen.

So schmeckt es am besten

Gekühlt trinken oder kurz vor dem Servieren in einen Smoothie geben.

Unter der Lupe

Bakterien und Hefen arbeiten gemeinsam

Milchkefirknollen enthalten sowohl Bakterien als auch Hefen. Bei ihrer Fermentation entstehen Säuren, die der Milch den säuerlichen Geschmack geben; Kohlendioxid kann ein leichtes Prickeln bewirken. Milchkefirknollen und Wasserkefirkristalle sind unterschiedliche Kulturen und können in diesem Rezept nicht gegeneinander ausgetauscht werden.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com

