



Kefir Milch Pilz GPH

Beschreibung & Anleitung

Was ist Kefir?

Kefir oder Kephir ist ein dickflüssiges Sauermilchprodukt mit buttermilchartigem Geruch und einem geringen Gehalt an Kohlensäure und Alkohol, der ursprünglich aus der Kaukasus-Region stammt. Er entsteht durch einen Gärungsprozess bei einer Temperatur von ca. 13 – 20 ° Celsius von Milch mit Kefirpilzen, an dem neben Milchsäurebakterien auch Hefen beteiligt sind.

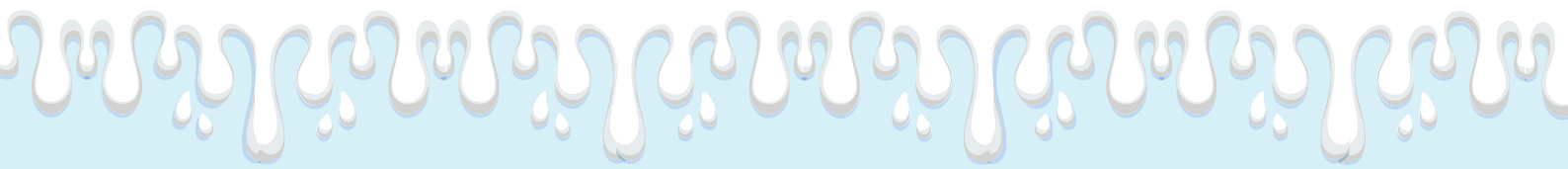
Die Zubereitung des Kefir

Erste Zubereitung: Im gelieferten Kunststoffbehältnis befindet sich der Kefirpilz und eine Ansatzflüssigkeit (Milch). Durch Abseihen der Ansatzflüssigkeit durch ein Kunststoffsieb wird der Kefirpilz gewonnen. Die Flüssigkeit wird verworfen und der Pilz mit lauwarmen Wasser gewaschen. Somit steht er zur Zubereitung von Kefir bereit.

- 1 Für die Zubereitung benötigt man einen luftdichtverschlossenen Behälter (Einmach- oder Gurkenglas mit Deckel). Es sollte Kuhmilch mit normalen Fettgehalt, die zuvor abgekocht und auf 20 Grad abgekühlt ist verwendet werden, sonst wird der Kefirpilz zerstört.

Auf einen halben Liter Milch gibt man im Winter die gesamte Kefirpilzmenge, im Sommer die Hälfte. Befüllen Sie das letzte Drittel des Behältnisses bitte nicht, damit man den Kefir gut schütteln kann. Außerdem entsteht durch den Gärungsprozess CO₂.

Nach ca. 12 – 24 Stunden bei Raumtemperatur sollte der Kefir fertig sein. Da es sich allerdings um einen lebenden Organismus handelt, kann die Zubereitungszeit auch 72 Stunden betragen.



- 2** Kefir wird in der Flasche dick und fließt nicht, daher empfehlen wir den fertigen Kefir kräftig zu schütteln. Anschließend sollte das Ansatzgefäß vorsichtig geöffnet werden, dabei ist ein lautes zischen zu hören wobei CO₂ entweicht. Auch oben auf schwimmendes Wasser stellt keinen Qualitätsmangel dar und sollte einfach verworfen werden. Der fertige Kefir wird nun durch ein Kunststoffsieb in ein geeignetes Aufbewahrungsbehälter gegossen.

Zurück bleibt der Kefirpilz, welcher mit lauwarmen Wasser abgespült werden sollte und nun für einen Neuanfang zur Verfügung steht. Der Kefir (Getränk) sollte gekühlt aufbewahrt und nach Belieben, am besten innerhalb von 24 Stunden, verzehrt werden. Sollte dies nicht möglich sein, ist er wie frische Milch zu lagern.

- 3** Der Kefirpilz sollte alle 8 bis 10 Tage in 13 bis 15 Grad warmen Wasser gebadet werden, damit sich die alte Milch vollständig löst. Nach abseihen des Pilzes im Kunststoffsieb steht er zur nächsten Kefir Gewinnung zur Verfügung.

Lagerhinweise für Endverbraucher:

- Zubereitung des Kefirs: Raumtemperatur
- Aufbewahrung des fertigen Kefirs: Kühlschrank, wie Milch
- Bei längerer Lagerdauer (z.B. Urlaub):
Kühlschrank in 1 – 1,5 Liter Milch bei 8 – 12°C

Allgemeine Hinweise:

Keine Metallgegenstände verwenden. Den Kefirpilz bitte nicht einfrieren. Direkte Sonneneinstrahlung oder grelles Licht vermeiden. Keine Kondensmilch verwenden.

Mindestens haltbar bis Ende:

Kefir ist ein lebender Organismus und kann unbeschränkt verwendet werden.

EAN

90 08124 00320 5

Inhalt

1 Stück

Zur Herstellung von veganem Kefir können Sie auch Kokos-, Mandel- oder Sojamilch verwenden.

