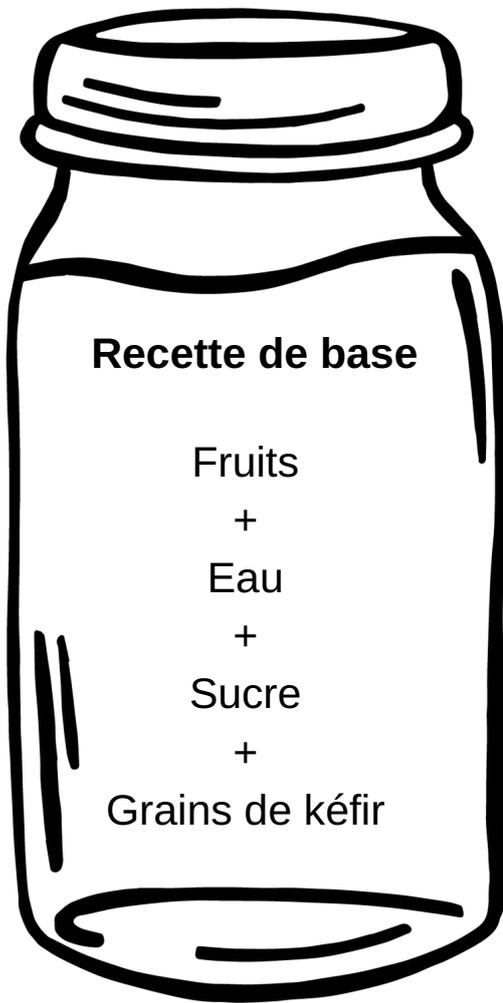


KÉFIR DE FRUITS



Ustensiles nécessaires :

- bocal en verre
- passoire plastique
- cuillère en bois ou en plastique
- entonnoir
- bouteille en verre



Les grains de kéfir ne doivent pas être en contact avec du métal !

Il faut entre 24 et 48h pour que le kéfir soit prêt. Pour nous aider à savoir, on peut rajouter une figue (ou un autre fruit sec). Quand la figue remonte à la surface, le kéfir est prêt.

Il faut alors jeter les fruits, filtrer, mettre en bouteille.

Il se conserve jusqu'à 48h au frigo.

Quand on ne veut plus en faire, le mettre dans l'eau, sans sucre, et au frigo. Ou le déshydrater.