

Kéfir de fruits



2 à 4 jours incluant le temps de fermentation



40/Verre



Pour 1,5 litre



Probiotiques
Antioxydants

Ingrédients



60 g de grains de kéfir
(à se procurer sur internet ou en magasin spécialisé)



60g de sucre de canne roux



3 tranches de citron



3 figues sèches

Étapes

Dans un bocal de 2 litres qui se ferme, verser 1,5 litre d'eau.

Ajouter le sucre en mélangeant.

Égoutter les grains de kéfir. Les ajouter à la préparation.

Ajouter les figues et le citron. Recouvrir le bocal sans visser le couvercle.

Laisser fermenter entre 24h et 48h jusqu'à ce que les figues remontent à la surface et que la boisson n'est plus trop le goût sucré.

Retirer le citron et les figues. Verser la boisson dans des bouteilles en verre en utilisant un chinois pour récupérer les grains de kéfir à stocker et réutiliser.

Bien utiliser des bouteilles qui sauront résister au gaz (bière, limonade) et qui se ferment. Plus qu'à attendre entre 24h et 48h pour la seconde fermentation.

Conserver le kéfir au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine. Il va d'ailleurs y mûrir et deviendra meilleur.