

KURZANLEITUNG

Schritt für Schritt zum eigenen Milchkefir

Vom Beutel ins Glas, Milch dazu, abdecken und warten. Sobald sich die ersten kleinen Molketaschen zeigen, meist nach 12 bis 18 Stunden, siebst du ab und setzt gleich neu an. So gelingt dein Kefir sicher, auch ganz ohne Vorerfahrung.

Was du brauchst

- Deine Milchkefirknollen (rund 12 g)
- Zwei saubere Gläser, ca. 0,5 l
- Ein Tuch oder einen locker aufgelegten Deckel
- Frische Vollmilch, am besten Past
- Einen Löffel
- Ein feines Sieb und eine Schüssel (zum Absieben)

TEIL 1

Ansetzen



01 Beutel öffnen

Reiss den Beutel oben auf. Die Knollen reisen in etwas Milch.



02 Knollen ins Glas

Giess die Knollen mitsamt der Milch in ein sauberes Glas.



03 Mit Milch nachspülen

Etwas Milch in den Beutel giessen und ins Glas leeren. Letzte Knollen mit einem Löffel herausholen, leicht zerdrückt ist kein Problem.



04 Milch dazu

Rund 2 bis 4 dl frische Milch dazugiessen. Oben Platz lassen.

TEIL 2

Reifen lassen



05 Locker abdecken

Tuch oder Deckel nur auflegen, nicht luftdicht verschliessen.



06 Reifen lassen

Bei Zimmertemperatur an einen schattigen Ort stellen, 12 bis 18 Stunden.



07 Bereit

Erste kleine Molketaschen, höchstens erbsengross: jetzt kannst du absieben.

So erkennst du, dass er bereit ist

- ✓ Kleine Molketaschen, höchstens erbsengross, oft unten am Glas
- ✓ Der Kefir ist dicklich, wenn du das Glas leicht kippst
- ✓ Er riecht frisch und mild säuerlich

Länger stehen lassen ist völlig in Ordnung: Je mehr Molke sich absetzt, desto saurer und kräftiger wird dein Kefir. Probier aus, was dir am besten schmeckt.

TEIL 3

Absieben



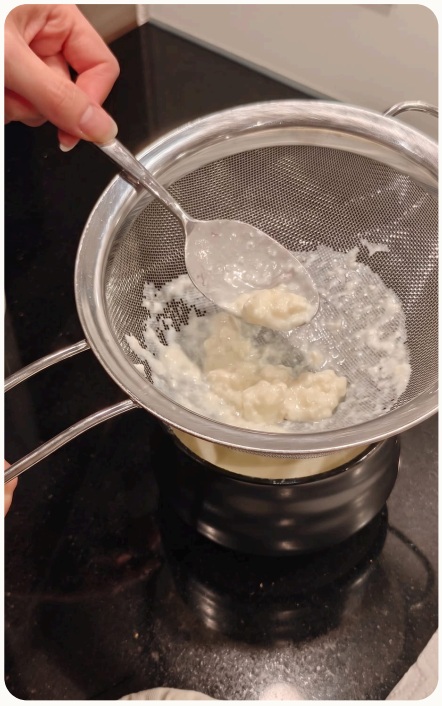
08 Umrühren

Den fertigen Kefir im Glas kurz mit einem Löffel durchrühren.



09 Absieben

Durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen.



10 Im Sieb rühren

Sanft mit dem Löffel rühren, bis der Kefir durch ist und nur die Knollen bleiben.



11 Knollen ins saubere Glas

Die Knollen direkt in ein sauberes Glas geben, nicht abspülen.



12 Geniessen oder nachreifen

Gleich trinken, oder abgedeckt 24 Stunden in den Kühlschrank. Danach umrühren, fertig.

Und dann?

Mit den Knollen im sauberen Glas geht es gleich weiter mit Schritt 4. Runde für Runde, Glas für Glas, und deine Knollen wachsen mit.

Gut zu wissen

Dein erster Ansatz darf noch holprig sein

Damit deine Knollen die Reise sicher überstehen, kühlen wir sie vor dem Versand herunter. Das versetzt sie in eine Art Ruhemodus. Es ist deshalb völlig normal, wenn der erste Ansatz, manchmal auch die ersten zwei, noch dünner ausfällt oder länger braucht. Setze einfach wie gewohnt weiter an: von Mal zu Mal werden die Knollen aktiver und dein Kefir dichter und cremiger.

Welche Milch?

Am besten frische, pasteurisierte Vollmilch (**Past**). **UHT-Milch** funktioniert auch, ist für die Kulturen aber weniger ideal. Vollmilch gibt den cremigsten Kefir, **Bio-Heumilch** oder Weidemilch ein günstigeres Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis.

Wie viel Kefir?

Mit 12 g startest du mit rund 2 bis 4 dl pro Tag. Die Knollen wachsen mit jedem Ansatz, so kannst du die Menge mit der Zeit auf einen halben bis ganzen Liter steigern.

Tipps

Niemals mit Wasser abspülen: Wasser würde den schützenden Film der Knollen wegspülen und sie ausbremsen.

Pause im Kühlschrank: mit frischer Milch zugedeckt halten die Knollen ein bis zwei Wochen.

Wärme beschleunigt: bei 20 bis 24 Grad meist 12 bis 18 Stunden, kühler etwas länger. Nicht in die pralle Sonne.

Kein reaktives Metall: für längeren Kontakt Glas, Kunststoff oder Holz. Kurz am Edelstahlsieb ist kein Problem.

Bereit für deinen ersten Ansatz?

Hol dir lebendige Milchkefirknollen, frisch aus der Schweiz, und leg gleich los.

kefirschweiz.ch/kefir/milchkefirknollen