



MyYo kefir bereiding tips

Ingrediënten

Kefir ferment met groot aantal probiotische levende bacteriën, prebiotische plantaardige vezels van de agaveplant (biologische kwaliteit). De bereiding levert een frisse drank met een lichte gist smaak. Calorie-, vet- en cholesterolarm. Geen kunstmatige toevoegingen, 100% natuurlijk

Ingrediënten: Inuline (gecertificeerd biologisch) Kefirstarter culturen (susp.Cremoris en Lactococcus lactis lactis, Leuconostoc species, Streptococcus thermophilus), probiotische cultuur LA-5

Gebruiksaanwijzing

Uw gezonde, overheerlijke kefir in slechts 4 stappen:

- Meng 1 zakje MyYo kefirferment of 100-150 ml (reeds bereide) kefir met een liter melk (kamertemperatuur, 22-28 graden) in de binnenschaal van de bijbehorende MYYO kefirbereider
- Sluit de binnenschaal met het doorzichtige deksel
- Breng een 0,5 liter water aan de kook en giet het in de kefirmaker
- Zet de binnenschaal in de kefirmaker, deksel erop draaien en de kefir is klaar voor de rijpingperiode.

Na ca. 24 uur op kamertemperatuur (22 tot 28 graden) is de kefir gerijpt en klaar om te consumeren. De kefir kunt u daarna in de ruimte besparende binnenschaal gemakkelijk tot 7 dagen in de koelkast bewaren

Ieder zakje kefirferment is goed voor de bereiding van 1 liter verse kefir. De bereide kefir kan tot 9 x geënt worden. Dus 1 zakje is goed voor circa 9 liter kefir. Deze kefir ferment is geschikt voor melk (UHT-melk 1,5-3,5%), of lactosevrije melk.

LET OP: verse volle melk dient van te voren gekookt te worden, zodat eventuele bacteriën zich niet kunnen vermenigvuldigen.

Men kan kefir enten door bijvoorbeeld 100 ml aangemaakte kefir weer in schone bak tot 1 liter aan te vullen met melk. De probiotische levende bacteriën kunnen zich vervolgens weer vermenigvuldigen, zodat u na 24 uur weer 1 liter verse kefir heeft.

Extra tips

Let op de volgende tips als de kefir niet eens echt willen slagen:

- Het water kokend in de kefirmaker gooien
- De melk moet in ieder geval op kamertemperatuur zijn
- Vul de binnenschaal opnieuw na 24 uur met kokend water en herhaal het proces als de kefir nog vloeibaar is
- Let op de rijpheid tijd van 24 uur.

Wanneer de kefir vaster moet worden:

- Voeg 3-4 eetlepels melkpoeder toe aan de melk en kefirferment.
- Gebruik slechts ongeveer 900 ml melk.
- Hoe meer vet in de melk, des te romiger en steviger de kefir.

LET OP: Denk tijdens de bereiding aan de hygiëne. Zorg voor schone spullen en schone handen om vermenigvuldiging van vreemde ziektekiemen te voorkomen.

LET OP: geen metalen voorwerpen gebruiken (bijvoorbeeld lepel) tijdens de voorbereiding. Kefir is hier zeer gevoelig voor.