

Voilà les beaux jours ...que faire boire à nos têtes blondes par temps chaud qui soit bon, coloré, goûteux et sain ?

Connaissez vous le Kéfir de fruits ?

C'est facile, tout se fait tout seul, il faut uniquement 4 ingrédients, laisser poser, puis il suffit ensuite « d'aromatiser » aux goûts de nos chérubins !

C'est ma boisson de l'été – redécouverte avec bonheur. Enfant j'en buvais déjà et là je n'arrête pas d'en produire et d'inonder mon entourage. Car quand c'est bon et sain se serait dommage de s'en priver, en plus le coté pétillant rend cette boisson très désaltérante et mon truc à moi c'est une touche de sirop de sureau.

Et en plus c'est *archi économique*, donc bon pour le porte-monnaie, que voulez-vous de plus !

Kéfir c'est quoi et ça vient d'où ?

Kéfir viendrait du turc « keif : qui donne du plaisir ».

Il s'agit d'une boisson fermentée, une boisson probiotique qui fait du bien à notre microbiote, notre flore intestinale.

À la toute base, ces grains de Kéfir auraient été trouvés dans la figue de barbarie, le fruit d'un cactus mexicain.

Ces micros organismes sont composés d'un équilibre symbiotique de bactéries lactiques et de levures, qui sont bénéfiques pour l'organisme et peuvent être utilisés pour cultiver du jus, de l'eau sucrée, et même de l'eau de coco.

Cette boisson est utilisée depuis des siècles pour se rafraîchir ou en tant que médicament naturel.

Les grains de kéfir se transmettent avec amour de personne à personne, de génération en génération, de particulier à particulier. Ce n'est pas un aliment dont on fait commerce entre personnes, si vous n'avez personne pour vous donner du kéfir, alors, **vous pourrez en acheter en magasin bio.**



Recette KÉFIR DE FRUITS

Ingrédients

- 1 à 1.5 litre d'eau de source
- 1 à 1.5 c. soupe de sucre
- 2 abricots secs (figues, pruneaux secs)
- 2 à 4 rondelles de citron bio avec la peau

Préparation

1. Mettre les graines de kefir dans un pot d'1 à 1.5 litre ou plus
2. Remplir avec de l'eau de source mais pas « plein » en raison de la fermentation
3. Ajouter le sucre, le citron, les fruits secs bien mélanger avec spatule en bois ou baguette chinoise
4. Laisser fermenter de 24:00 à 48:00 / plus vous attendrez plus le goût de fermentation sera prononcé
5. Lorsque les fruits secs sont remontés à la surface le processus de fermentation est enclenché et vous pouvez mettre en bouteille
6. Filtrer et mettre dans en bouteille (ne pas remplir à ras bord - fermentation en cours)
7. Récupérer les graines de Kéfir, bien les rincer à l'eau courante
8. Aromatiser selon votre goût d'un sirop, d'un jus de fruits,
9. Recommencer le processus

Si vous ne souhaitez pas recommencer le processus de suite ou avant d'avoir bu votre 1ère production.

Mettre les grains dans un bocal à confiture, le remplir d'eau de source et rajoute un peu de sucre puis au conserver au frigo...

Toujours vérifier que les graines soient couvertes de liquide et penser à les nourrir de temps en temps (1x mois)

Miami, je suis sûr que vous et vos chérubins allez apprécier...votre transit c'est certain lui aussi et ça c'est la Santé !! Tchin Tchin

En panne d'idées, vous souhaitez faire différemment mais ne savez pas par quoi commencer? .
N'hésitez pas, contactez moi : wendyg@vivaveg.ch