

Ontbijt



Variatietip: Serveer met wat noten, zaden en rauwe cacaoibis.

voor ± 2 personen



HOMEMADE DIKKE KEFIR MET MUNT

2 kopjes biologische volle melk

weckpot

1-2 eetlepels melkkefirkorrels

plastic zeef

muntblad

houten spatel

BEREIDING

Om dikke kefir te maken breng je eerst de melk langzaam aan de kook in een steelpan. Daarna haal je de pan van het vuur en laat je de melk volledig afkoelen. Dit is echt belangrijk voor de kefir om straks te kunnen fermenteren. Doe daarna melkkefirkorrels in de weckpot en giet de volledig afgekoelde melk door de zeef bij de korrels en maak de zeef schoon. Zorg ervoor dat de pot niet helemaal tot de rand gevuld is, want het volume kan toenemen tijdens het fermentatieproces. Sluit de weckpot en zet deze 12-36 uur in een kastje (niet in de koelkast). Als de tijd verstreken is giet je de dikke kefir in de zeef en roer je het voorzichtig door de zeef met een houten spatel totdat je alleen nog de kefirkorrels over hebt in de zeef. Deze korrels kun je opnieuw in een glazen pot doen met melk erbij en zo van voren af aan beginnen. Schep de dikke kefir in een glas en decoreer deze met wat munt. Houd er rekening mee dat door het fermentatieproces er een licht alcoholisch product kan ontstaan (van 0,1% - 0,3%).