La Raffinerie
LE TIERS-LIEU SOUS LES FILAOS

Kéfir de Fruits

Difficulté

★☆☆☆☆

Temps de réalisation

10 min
+ 24 h de fermentation

Age minimum

8a

Coût

1/2€ par litre



Date // Juillet 2023
Auteur // Clotilde Chevreau & Jean-François Hirsch
contact // contact@laraffinerie.re

BY NY SA
Les Utilisateur.ices de cette fiche s'engagent à respecter les règles élémentaires de sécurité - Utilisation Libre

Fiche Tuto — Fabriquer son kéfir de fruits — Rec-04

= Ingrédients =

30 g de grains de kéfir de fruit
1 l d'eau de préférence filtrée
50 g de sucre
1/2 citron coupé en quartier
1 figue ou 1 datte ou
quelques grains de raisins secs



= Matériel =

2 bouteilles

1 passoire



= Recette =

① Dans une bouteille contenant les grains de kéfir, mettre l'eau, le sucre, les fruits secs et le citron. Fermer la bouteille et laisser reposer à température ambiante.





② Première fermentation:
Lorsque des bulles commencent à se former et que les fruits secs sont remontés à la surface, filtrer à l'aide d'une passoire, retirer les fruits.



③ La boisson est consommable.
Vous pouvez recommencer le processus avec les grains récupérés.

④ Deuxième fermentation:
Pour parfumer votre kéfir, une fois les grains retirés ajouter :
miel, gingembre, cannelle, fruits frais...
fermer la bouteille et laisser reposer 24 h.
Servir frais !



