



Milch & Wasser KEFIR MAKER

BEDIENUNGSANLEITUNG

Art. No. 1



kefirko.com

KEFIRKO BESTANDTEILE:



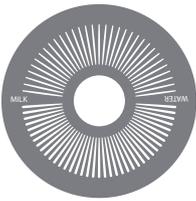
DECKEL

Ermöglicht Luftfluss und hilft Unreinheiten aus dem Glas fernzuhalten. Eine Messkappe zum Messen der Kefirkörner ist im Deckel mit eingebaut. Der Deckel kann auch als Untersetzer verwendet werden.



PRESSE

Ermöglicht das Pressen von Saft direkt in Wasserkefir.



SIEBDECKEL

Im Siebdeckel finden Sie ein Sieb das speziell für Kefir und die Größe der Körner entwickelt wurde. Das Sieb hat zwei Giesbereiche: einen für Milchkefir (größere Löcher) und einen weiteren für Wasserkefir (kleinere Löcher). Dies macht die Trennung der Körner vom Kefir sehr einfach – Der Kefir muss lediglich durch das Sieb gegossen werden. Das Befüllen des Kefirs in ein Glas wird durch die Form des Deckels vereinfacht.



GLAS

Die konkave Form des Glases garantiert eine bequeme Handhabung. Die Markierungen auf der Außenseite geben die Mengen für Kefir für eine Portion oder zwei Portionen (Zwei Portionen: 0,6L) an.



RÜHRSTÄBCHEN

Dieses praktische Werkzeug hilft beim Hinzufügen der Körner und Umrühren des Kefirs.



SCHABER

Werkzeug zum Mischen der Kefirkörner beim Sieben und Trennung der Körner vom Kefir Getränk. Durch das Bedecken des Loches im Kefirko Deckel mit dem Schaber wird das Sieben von Kefir zu einem Kinderspiel.

HERSTELLUNG VON MILCH KEFIR



1

1. Geben Sie die Körner in das Glas und fügen die angezeigte Menge an Milch hinzu – die Messlinie markiert 300ml.



2

2. Öffnen Sie das Glas ein wenig um den Luftfluss zu optimieren der für die Gärung erfordert ist. Das Glas für ca. 24 Stunden bei Zimmertemperatur lagern. Die Hauptgärung ist abgeschlossen, wenn die Milch dickflüssig ist und säuerlich schmeckt.



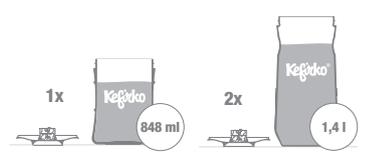
3

3. Nach abgeschlossener Hauptgärung (~ca. 24 Stunden) den Deckel entfernen und den Kefir vorsichtig mit dem Rührstäbchen umrühren. Dies hilft beim abgießen. Schrauben Sie das Sieb nun wieder auf das Glas.



4

4. Gießen Sie den Kefir nun durch das Sieb in ein Glas und drehen das Schaber hierbei in einem Halbkreis. Die Körner verbleiben im Glas und der Kefir kann entweder weiterverarbeitet oder sofort verzehrt werden.



Messung der Körner:

Die Menge der verwendeten Körner hängt von der Temperatur, der Qualität und den Geschmacksvorlieben ab. Allgemein empfohlen ist das Befüllen der Messkappe für ein kleines Glas (0,6L), oder die doppelte Menge für ein großes Glas (1,4L).

HERSTELLUNG VON WASSER KEFIR



1

1. Wasser Kefir Körner in das Glas geben und mit klarem Wasser, nicht chloriertes und nicht gefiltertes Wasser, füllen. Zucker und getrocknete Früchte (optional) hinzugeben.



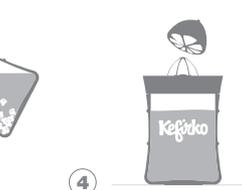
2

2. Das Glas für die Gärung ein wenig öffnen um Luftfluss zu optimieren. Bei Zimmertemperatur ca. 1-2 Tage lagern.



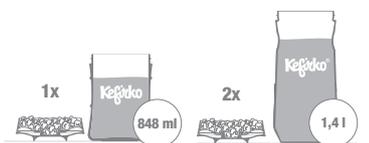
3

3. Nach Abschluss der Hauptgärung (nach ca. 1-2 Tagen) den Deckel entfernen und den Kefir in ein Glas sieben. Die Körner verbleiben im Kefirko Glas.



4

4. Nach dem Sieben des Kefirs können Sie dem Wasserkefir Fruchtsaft, oder Zitronensaft hinzufügen. Verschließen Sie die Flaschen und lagern diese zur Nachgärung einen weiteren Tag im Kühlschrank.



Messung der Körner & ZUCKER:

Die Menge der verwendeten Wasser Kefir Körner hängt von der Temperatur, der Qualität und den Geschmacksvorlieben ab. Allgemein empfohlen ist das Befüllen der Messkappe mit Wasserkefir Körnern für ein kleines Glas (0,6L) mit 2-3 Esslöffel Zucker, oder die doppelte Menge an Körnern und Zucker für ein großes Glas (1,4L).

! VERWENDUNG IHRES KEFIR MAKERS

- Vor der ersten Verwendung alle Teile des Kefirko mit warmem Seifenwasser reinigen. Seife gründlich abwaschen.
- Alle Teile können im oberen Bereich der Spülmaschine gewaschen werden; für optimale Resultate empfehlen wir jedoch die Reinigung von Hand.
- Kefirko sollte während der Gärung keinem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden; halten Sie Kefirko des Weiteren von Wärmequellen in Ihre Küche fern.
- Öffnen Sie den Deckel ein wenig um optimalen Luftfluss für die Gärung sicherzustellen. Fruchtfliegen können nicht in das Glas gelangen sollte der Deckel nur ein wenig geöffnet werden.
- Die Manschette hat zwei Gießbereiche: Einen für Milch Kefir (größere Löcher), und die andere für Wasser Kefir (kleinere Löcher).
- Nach jeder Verwendung mit Wasser reinigen und mit einem Tuch abtrocknen.

💡 TIPPS



NACHGÄRUNG

Verschließen Sie das Glas mit frisch gesiebtem Kefir mit einem luftdichten Deckel und stellen dieses anschließend für einen weiteren Tag zum Abschluss der Nachgärung in den Kühlschrank. Dies fügt Ihrem Kefir das vollständige Spektrum an Präbiotika zu und hält den Kefir bis zum nächsten Tag frisch.



AUFBEWAHRUNG VON EXTRA KEFIRKÖRNERN

Sie können entweder mehr Kefir herstellen oder die Kefirkörner aufbewahren. Sollten Sie extra Kefirkörner aufbewahren wollen, dann geben Sie diese in ein Glas und fügen ein wenig Milch hinzu (für einen kurzen Zeitraum – bis zu 7 Tage) oder Wasser mit ein wenig Zucker (für einen längeren Zeitraum – bis zu 2 Monate). Lagern Sie das geschlossene Glas im Kühlschrank.



VERSCHENKEN SIE IHREN KEFIR

Kefirkörner wachsen fortlaufend und vermehren sich. Es ist üblich Überschuss mit anderen zu teilen. Messen Sie die Körner regelmäßig mit der Messkappe im Deckel und verschenken Sie Überschuss an andere Kefirliebhaber. Um die frischesten Milch oder Wasser Kefirkörner in Ihrer Umgebung zu finden empfehlen wir Ihnen die **Kefirhood.com** Plattform zu verwenden.

WELCHE MILCH KOMMT FÜR DIE MILCHKEFIRHERSTELLUNG IN FRAGE?

Kuhmilch wird am häufigsten für die Milchkefirherstellung verwendet. Sie eignet sich am besten für die Zubereitung eines wohlschmeckenden dickflüssigen Kefirgetränks.

Ziegenmilch und Kuhmilch sind von der Struktur her verschieden, wodurch unter anderem ein mit Ziegenmilch zubereitetes Kefirgetränk dünnflüssiger ist als ein Kuhmilchkefirgetränk.

Schafsmilch schmeckt süßlicher als Kuhmilch und enthält mehr Proteine. Deshalb ist ein mit Schafsmilch zubereitetes Kefirgetränk dickflüssiger als ein Milchkefirgetränk und hat zusätzlich noch eine cremigere Konsistenz.

Pflanzenmilch eignet sich ebenfalls zum Kultivieren einiger ausgewählter Kefirkulturarten. Milchkefirknollen können zum Beispiel auch zur Gärung von Kokosmilch verwendet werden. Hierbei ist jedoch besonders auf die Revitalisierungsdauer der Knollen zu achten. Kefirkristalle können zum Beispiel auch zur Gärung von Samen- oder Nussmilch verwendet werden, wobei eine erfolgreiche Fermentation nicht immer gewährleistet ist.

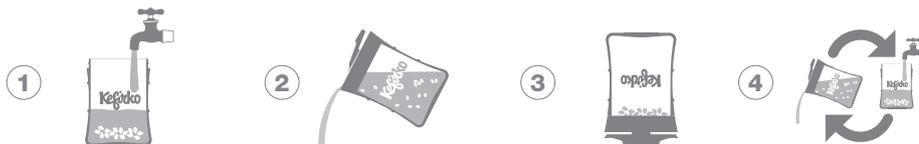
Revitalisierungsdauer: Es ist darauf zu achten, dass Milchkefirknollen, bevor sie zur Gärung von Kokosmilch verwendet werden, 24 Stunden lang in Tiermilch eingelegt werden. Dieses Verfahren sollte jeweils alle paar Tage wiederholt werden.

Laktosefreie Milch ist in der Regel nicht für die Milchkefirherstellung geeignet. Einige Milchsorten enthalten zwar Milchzucker (Laktose), zusätzlich dazu aber auch Laktase (LPH) – ein Enzym, dass die Verdauung von Laktose bei Personen mit Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) anregt. Dabei handelt es sich in der Regel um hochpasteurisierte Milchsorten, die nicht zur Milchkefirherstellung geeignet sind. Laktose kann aus Milch herausgefiltert werden, wobei solche Milchsorten zu wenig Nahrung für gärungsfördernde Bakterien enthalten.



Hinweis für Personen mit Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz): Milchkefir kann man auch reifen lassen, um dadurch den Laktosegehalt zu mindern.

🌱 SPROSSEN ZÜCHTEN



1. Geben Sie 2 Teelöffel der Samen zum Sprießen in das Glas und bedecken diese mit Wasser. Anschließend für 12 Stunden einweichen lassen.
2. Samen nach 12 Stunden mit klarem Wasser (nicht zu kalt) abwaschen und das Wasser im Sieb ablaufen lassen.
3. Deckel schließen, jedoch einen Spalt öffnen lassen um Luftfluss zu optimieren. Drehen Sie das Kefirglas nun auf den Kopf.
4. Sprossen alle 24 Stunden abwaschen. Innerhalb von 4-6 Tagen sind die Sprossen bereit und voller Vitamine und Nährstoffe. Die Sprossen sind auch an sich sehr lecker, und können in Salaten, belegten Brötchen und anderen Mahlzeiten verwendet werden.