

## Waterkefir

Waterkefir is een gefermenteerde drank, die wordt gemaakt met behulp van een bacterie- en gistcultuur. De bacteriën en de gist werken samen en vormen korrels die je gebruikt bij het bereiden van dit drankje. Doordat waterkefir zijn smaak uit vruchten haalt, zijn de mogelijkheden eindeloos.



Is waterkefir gezond?

Waterkefir zit boordevol vitamines! Vitamine D, C, B12 en nog véél meer. Als dát niet gezond is, weet ik het ook niet meer.



Recept Waterkefir

Voor 6 flinke glazen

Welke ingrediënten heb je nodig voor de eerste fermentatie?

- 2 liter water
- 40 gr. kefirkorrels
- 50 gr. bruine rietsuiker
- één handje rozijnen (of gedroogde vijgen).
- één citroen, in tweeën gesneden