

kefir garden 

Water Kefir

Quick Start Guide



Kéfir d'eau

Guide de démarrage rapide



Quelle eau dois-je utiliser?

La teneur en minéraux de l'eau est d'une importance vitale pour la santé de vos grains de kéfir d'eau. Vous pouvez utiliser de l'eau de source en bouteille, de l'eau de puits et différents systèmes de filtration d'eau. Les minéraux doivent être rajoutés là où ils ont été retirés. Votre eau ne doit pas contenir de produits chimiques qui tueront vos grains de kéfir. Les produits chimiques comme le chlore et les chloramines sont très nocifs.



Quelle quantité d'eau de grains de kéfir, de sucre et d'eau dois-je utiliser?

1/4 tasse de grains de kéfir

1/4 tasse de sucre*

3 1/2 tasses d'eau

*Vous pouvez utiliser du sucre roux ou blond.
Nous suggérons des variétés biologiques.



Température et temps pour votre Pot

Temp		Taux de Fermentation
29°C +	85°F +	1 jour
26-29°	84-79°	1 jour
24-25°	78-76°	1-3 jours
21-24°	75-70°	3 jours
18-21°	70-65°	3-4 jours
<18°C	<64°	5-7+ jours

Les Directions

1. Dissoudre votre sucre dans le quantité d'eau. Vous pouvez le faire en remuant.

Vous pouvez également le faire en chauffant l'eau et faire fondre le sucre jusqu'à ce qu'il ne reste plus de granulés. Juste assurez-vous que votre eau se refroidit avant de commencer l'étape suivante. Vous ne voulez pas tuer vos grains de la chaleur!

2. Utilisez un pot de taille appropriée et ajoutez votre grains de kéfir avec votre eau refroidie.

3. Couvrez votre pot avec un filtre à café ou un chiffon pour empêcher les mouches des fruits de goûter votre kéfir. 😊

4. Laissez-le reposer pendant les heures suggérées à votre emplacement souhaité pour maintenir la température stable. (Tenir éloigné des sources de chaleur directes.) Une fois le temps écoulé, filtrez doucement le kéfir à travers une passoire (le nylon est très bien), réserver les grains de kéfir pour d'autres lots.

Comment savoir si mon kéfir d'eau est prêt ?

Lorsque vous dissolvez votre sucre dans l'eau pour la première fois, goûtez-le en prenant un peu sur une cuillère de votre pot. Rappelez-vous ce niveau de douceur car il sera ce à quoi vous comparez vos futures dégustations. Lorsque votre kéfir d'eau est prêt, il devrait à peine soyez gentil.

Si vous avez des questions, contactez-nous!

kefirgarden.com/contact



Maintenant, le plaisir commence!



Une fois votre kéfir terminé, il est temps de faire une seconde fermentation !



Une deuxième fermentation est lorsque vous prenez votre kéfir fini (sans vos grains de kéfir d'eau) et ajoutez des fruits et différentes combinaisons de jus. Cela vous permet de faire un soda probiotique qui est pétillant, légèrement acidulé et savoureux!

Vous aurez besoin d'une bouteille à couvercle pivotant pour contenir l'accumulation considérable de pression due au dioxyde de carbone libéré par les bactéries qui fermentent les sucres.

Placez vos fruits et/ou jus à l'intérieur de la bouteille à couvercle pivotant. Fermez le couvercle et laissez reposer à température ambiante pendant un jour ou deux. Votre kéfir d'eau sera terminé.

Lorsque vous ajoutez des fruits frais, ajoutez au moins 1/2 tasse pour obtenir suffisamment de saveur. Pour les jus de fruits, ajoutez au moins 1/4 tasse. Pour les extraits, essayez d'utiliser 1/2 cuillère à soupe par litre/quart.

Essayez-en quelques-uns en combinaison ci-dessous ! Vous pouvez utiliser leurs jus, fruits frais ou extraits.



abricots



vanille



pommes



des fraises



myrtilles



citrons



cerises



mangues



ananas



gingembre



canneberges



noix de coco



kiwis



épices

Soyez prudent lorsque vous ouvrez votre bouteille à couvercle pivotant. Ne dirigez pas le sommet vers vous ou d'autres personnes car il pourrait y avoir une éruption de la carbonatation. Pour diminuer ce risque, placez votre bouteille au réfrigérateur pendant une heure pour diminuer la pression.

Bonne fabrication de kéfir!