



Lecker selbst gemacht Probiotisches Erfrischungsgetränk Enthält viel gesundes Eiweiß & wichtige Nährstoffe Mit H-Milch, Vollmilch oder laktosefreier Milch

„Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung. Rühren Sie Ihr Rezept immer mit einer Extraportion Liebe.“

ZUBEREITUNG

- 1.** Erwärmen Sie 1L der gewünschten Milch auf ca. 29°C.
- 2.** Füllen Sie 0,5 g KeFir-Kulturen in ein Schälchen oder einen Esslöffel und zerdrücken Sie diese etwas bevor Sie sie in den Joghurtbehälter füllen.
- 3.** Gießen Sie nun einen Teil der erwärmten Milch in den Joghurtbehälter und verrühren Sie alles, bis sich eventuelle Klümpchen gelöst haben. Mit der restlichen Milch aufgießen und noch einmal umrühren.
- 4.** Stellen Sie den Joghurtbehälter verschlossen in den Joghurtbereiter und lassen Sie den KeFir 10 Stunden erschütterungsfrei fermentieren.
- 5.** Lassen Sie den fertigen KeFir mindestens eine Stunde, am besten über Nacht im Kühlschrank auskühlen, damit Sie Ihren leckeren selbstgemachten KeFir in optimaler Genusstemperatur genießen können. Rühren Sie den KeFir vor dem Verzehr einmal gut um. GUTEN APPESTIT!

@ Haben Sie neue Rezeptideen oder Verbesserungsvorschläge für unsere bestehenden Rezepturen? Oder benötigen Sie Hilfe bei der Herstellung? Dann schreiben Sie uns gerne an unter rezepte@spinnrad.de, damit Ihr Endprodukt auch immer gelingsicher ist.

ROHSTOFFE

Milch	1000 ml	nach Wahl
Normale H-Milch	1000 ml	nach Wahl
Abgekochte Frischmilch	1000 ml	nach Wahl
KeFir Kultur	0,5 g	
Rezeptmenge		
Die Herstellung des Grundrezeptes ergibt eine Menge von ca. 1 l		



KLEINES ROHSTOFFLEXIKON



KeFir Kultur

Lecker säuerliches Erfrischungsgetränk Schnell & einfach selbst gemacht

Wir hoffen, dass Sie viel Freude an Ihrem ausgewählten Rezept haben und wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Herstellung! Für Rückfragen und Anmerkungen stehen wir Ihnen gerne unter der kostenlosen Service Hotline 0800-808 60 06 oder per Mail unter rezepte@spinnrad.de zur Verfügung. Besuchen Sie uns auch unter www.spinnrad-gut-fuer-mich.de und unter www.spinnrad.de.