

KÉFIR DE FRUITS IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- Temps de préparation : 5 min
- Temps de cuisson : 1ère fermentation : 24 à 48 h
- Temps de repos : 2e fermentation : 24h
- Pour 1,2 litre

INGRÉDIENTS

- 1,2 litre d'eau de source
- 25 g de grains de kefir de fruits
- 25 g de sucre complet ou de sucre blond de canne non raffiné
- 1 figue sèche bio
- 2 rondelles de citron jaune bio
- 50 à 100 g de morceaux de fruits frais ou 10 cl de jus de fruits

PRÉPARATION

1/ Pour la 1ère fermentation :

- 1 Mettez 1,2 litre d'eau de source dans une jarre de 1,5 à 2 litres
- 2 Ajoutez 25 g de sucre, délayez avec une cuillère en bois
- 3 Plongez-y une figue sèche entière + 2 rondelles de citron jaune bio sans pépin
- 4 Ajoutez les grains de kéfir et fermez le bocal
- 5 Laissez entreposer à température ambiante et à l'abri de la lumière (sous un torchon ou dans un placard par exemple) pendant 24 heures minimum
- 6 Lorsque la figue sèche est remontée à la surface et est bien gonflée, cela veut dire que la fermentation est terminée. Si ce n'est pas le cas, poursuivez la fermentation encore 24h et au besoin (cela dépend de la température ambiante)

2/ Pour la 2e fermentation :

- 1 Enlevez la figue et les rondelles de citron puis filtrez la boisson à l'aide d'un entonnoir en plastique et d'une passoire en plastique
- 2 Remettez vos grains de kéfir dans une jarre ou un bocal rempli d'eau avec un peu de sucre et entreposez au réfrigérateur. Le kéfir est vivant et se bichonne afin qu'il se multiplie – pour en donner par exemple !
- 3 Mettez la boisson dans une bouteille à fermeture mécanique (type limonade en bouteille en verre)

Notes et conseils :

Le kéfir est une boisson fermentée qui produit du CO₂; elle deviendra donc pétillante. Ne remplissez donc pas complètement votre bouteille lors de la 2e fermentation (la production de gaz pourrait faire éclater la bouteille).

Les grains de Kéfir supportent mal les objets métalliques tels que les cuillères en inox, les passoires métalliques etc. Préférez une cuillère en bois et une passoire en plastique.

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie