

KEFIR DE FRUITS



Aujourd'hui pas de recette au thermomix, je souhaitais vous faire découvrir une boisson que je dégustais chez ma grand-mère pendant les grandes vacances et que j'adorais !

**C'est une boisson pétillante, rappelant la limonade !
Ses effets sont très bénéfiques sur la flore intestinale et la peau !**

Ingrédients :

- 1,5 litre d'eau
- 4 c à soupe de sucre roux
- 2 figes sèches
- 1/2 citron Bio coupé en 4
- 80 g de grains de Kéfir que vous aurez préalablement rincés à l'eau
- 1 bocal en verre de 2 litres

Préparation :

- rincer les grains de kéfir sous l'eau, dans une passoire en plastique
- ensuite, mettre les grains de kéfir dans un bocal en verre
- ajouter le sucre roux, le 1/2 citron, les figes sèches
- fermer le bocal et laisser reposer à température ambiante entre 24 et 48 heures
- la première fermentation est achevée quand les figes sont remontées à la surface
- retirer les figes et les jeter.
- retirer les quartiers de citron, les presser dans la boisson, les jeter
- Filtrer le kéfir à l'aide d'une passoire en plastique à mailles fines directement dans deux bouteilles
- laisser reposer à température ambiante entre 12 et 24 heures. cette seconde fermentation rend la boisson pétillante
- C'est prêt garder votre boisson au frais et consommez la rapidement
- Rincer les grains à l'eau puis les conserver dans un petit récipient en verre dans de l'eau sucrée, au réfrigérateur ou préparer une nouvelle boisson

Conseil :

- ne jamais mettre en contact les grains de kéfir de fruits avec des ustensiles métalliques (cuillères, passoires, récipients)
- Les graines prolifèrent chacun jour, alors elles se donnent, se partagent!

THERMOMINOUX 2014

<http://thermominoux.over-blog.com>