

# Erfrischender Sommerdrink: Selbstgemachter Wasserkefir



Heute gibt es hier mal etwas ungewöhnliches: Ein erfrischendes, zuckerarmes und vitaminreiches Getränk, das vor allem bei diesen warmen Temperaturen sehr gut tut. Habt ihr schon mal von Wasserkefir gehört? Hatte ich bis vor kurzem noch nicht – dann gab mir mein Physiotherapeut eine Kostprobe und danach gleich ein Glas Kristalle samt Rezept mit nach Hause.

Wasserkefirkristalle bestehen zum Teil aus Hefen und Bakterien, die Zuckerwasser mit Zitrone und Trockenobst (ungeschwefelt!) in eine köstliche „Limonade“ mit Kohlensäure umwandeln. Dabei entstehen Inhaltsstoffe wie Milchsäure, Kohlensäure, B-Vitamine, Vitamin C und mehr. Wasserkefir soll, wie andere fermentierte Lebensmittel, gut für die Verdauung, den Darm und somit das Immunsystem sein.

Vor allem aber schmeckt er lecker! Der Geschmack ist leicht

herb, etwas säuerlich und man kann den Kefir nach Belieben aromatisieren – mit Fruchtsaft, frischem Ingwer, Früchten, Minze, Zitronen- oder Limettensaft oder -schale und und und.



Die Kristalle vermehren sich, man kann sie also irgendwann

weiterverteilen. Aufbewahren kann man sie in Zuckerwasser im Kühlschrank (ca. 200 ml plus 50 g Zucker, die abgespülten Kristalle hinein, fertig).

Für den Ansatz braucht man große Glasgefäße für mindestens 1 L. Ich nehme zwei große Vorratsgläser vom Möbelschweden ohne Deckel und decke sie locker mit einer Tüte oder etwas sauberem Stoff ab, sodass während der Fermentation etwas Kohlensäure entweichen kann und nichts hineingelangt (Insekten zum Beispiel).



Für 1 Liter:

30 g Wasserkefirkristalle

50 g Zucker (Vollrohrzucker, Rohrzucker, Haushaltszucker)

30 g Trockenfrüchte (ungeschwefelte Feigen, Datteln, Rosinen,  
Aprikosen)

1-2 Scheiben Zitronen (unbehandelt)

Im Gärgefäß den Zucker in Wasser auflösen. Man kann auch etwas heißes Wasser nehmen, das geht schneller. Dann mit kaltem Wasser (Leitungswasser) auf 1 L auffüllen. Wasser mit Zimmertemperatur ist optimal für den Kefir.

Die Wasserkefirkristalle und die Trockenfrüchte hineingeben. Zum Schluss die Zitronenscheiben oder etwas frischen Zitronensaft ins Gefäß geben (das schützt vor fremden Keimen).

Das Gefäß verschließen – entweder einen Deckel locker auflegen oder etwas Stoff drüber spannen oder eine Folie (dann aber Luftlöcher lassen). An einem warmen Ort bei Zimmertemperatur 1-3 Tage stehen lassen – dabei vor Sonne schützen.

Nach 2 Tagen mit einem Strohhalm probieren – schmeckt es noch sehr süß und hat wenig Kohlensäure, dann lasst es noch einen Tag stehen. Ist der Kefir fertig, schöpfe ich die Früchte von der Oberfläche ab und gieße dann alles durch ein Sieb in saubere Flaschen. Die Kristalle im Sieb spüle ich kurz an und gebe sie dann in ihr Zuckerwasserglas und in den Kühlschrank – oder ich setze (mit heiß gespülten, sauberen Gefäßen) direkt wieder neuen Kefir an.

Ich gebe dann gerne frischen, klein gehackten Ingwer oder Gurkenscheiben in die Flaschen, aber auch so schmeckt uns der Kefir total gut. Naschkater ist geradezu süchtig und ich komme gar nicht nach mit dem Ansetzen – es werden wohl größere Glasgefäße fällig. =)



Hoffentlich konnte ich viele von euch, die den Kefir noch

nicht kannten, heute inspirieren und euch Lust machen, was Neues auszuprobieren. Vielleicht kennt ihr sogar jemanden, der euch Kristalle weitergeben kann? Lasst mich wissen, wie eure ersten Versuche gelingen, ich würde mich freuen!

Kommt gut ins Wochenende und habt genussvolle Tage!

Eure Judith

---

## Heute bleibt die Küche kalt: Matcha- Bananen- Kefir mit Zimt



Mit Abschieden ist das ja so eine Sache. Mir fallen sie meistens nicht so leicht, vor allem, wenn der Ort, den man verlässt, mit dem Wort „Heimat“ verbunden ist. In einer Woche wird diese Heimat woanders sein. Klar schaue ich nach vorne und freue mich riesig auf die neue Stadt, neue Möglichkeiten und Erfahrungen. Und die gemeinsame Zeit mit meinem Naschkater,



denn er ist der Grund meines Umzugs.

Aber dann scheint hier so wundervoll die Sonne auf meine bisherige Heimat, auf die ich von meiner Traumwohnung aus einen Rundumblick habe. Nett, dass meine letzten Tage sich wettertechnisch so schön gestalten. Gemein, weil es den Abschied nicht unbedingt erleichtert, wenn alles so SCHÖN ist.



Nur

gut, dass ich für großen Abschiedsschmerz gar keine Zeit habe. Ganz viele Kisten wollen noch gepackt werden. Ich stärke mich heute Mittag also nur kurz mit einem kühlen Snack in flüssiger Form. Dann geht's weiter im Takt...

### **Für 2 Portionen:**

(oder für 1 hungrige Naschkatze mit viel Energiebedarf ^^)

2 Bananen

500 ml Kefir (oder auch Milch, Buttermilch, vegane Alternativen)

2 TL Matcha-Pulver

1 gehäufter TL Zimt

Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürrierstab schaumig mixen.

Nach Belieben noch einmal abschmecken.

Wem es nicht süß genug sein kann, dem empfehle ich Agavendicksaft, der löst sich prima auf.[nurkochen]



Ich schlürfe diese kleine Stärkung jetzt auf meinem Sonnenbalkon und genieße noch mal die Aussicht über die Weinberge und grünenden Hügel unter rivierablauem Himmel.

Habt einen genussreichen Tag und einen guten Start in die Woche!

Eure Judith