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

Meine Tugend aus der Not: Müsliriegel aus Bircher Mix

Hallo liebe LeserInnen!
Entschuldigt die größere Pause, ich war auf einer Fortbildung in Frankfurt und hatte leider keinerlei Möglichkeit zum Bloggen. Nach einer intensiven und wunderbaren Woche mit ganz lieben Menschen möchte ich euch berichten, was ich zur Stärkung dabei hatte und warum… =)

♥ ♥ ♥

Da stand es, seit Wochen. Das Glas mit der Bircher- Müsli-Mischung. Vorwurfsvoll. Denn ich war nach einmaligem Genuss fremd geknuspert mit meinem Schoko- Crunchy- Müsli. Ich kann nicht anders, es ist einfach das beste und nichts kommt dagegen an! Aber was tun mit dem anderen? Abservieren? Nee, kommt nicht in Frage.
Also, lass uns Freunde bleiben? In der kulinarischen Welt heißt das: Neues draus machen!
Vielleicht Müsliriegel? Fürs schnelle Frühstück oder mal so zwischendurch, wenn mal keine Zeit für Crunchy bleibt oder man unterwegs ist. Konkurrenzlos zum Liebling also! Einen Versuch ist es wert.

Zutaten:

160 g Müslimischung (z.B. eine Getreide- Frucht- oder Getreide- Nuss- Mischung)
20 g Butter
20 g Zucker
60 g flüssiger Honig
1 TL Zitronensaft

Die Müslimischung in eine große Schüssel geben.
In einem Topf die Butter schmelzen, Zucker, Honig und Saft unter Rühren dazu geben und alles einige Minuten bei milder Hitze und karamellisieren lassen, dabei weiter rühren!

Die heiße Mischung zum Müsli geben und mit einem Teigschaber sorgfältig unterrühren, so dass das Müsli gleichmäßig mit von der Flüssigkeit überzogen ist.
Die Masse dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit einem anderen Backpapier bedecken und mit einer Teigrolle glatt rollen und fest drücken.
Wenn die Masse kalt ist, mit einem scharfen Messer Riegel schneiden in gewünschter Größe (Richtlinie: etwa 4×8 cm).
Luftdicht verpacken. Zum Mitnehmen am besten in einen Streifen Butterbrotpapier einpacken oder in eine kleine Dose stecken.[nurkochen]

Lecker und wirklich einfach herzustellen sind sie, diese Riegel! Man kann sie sicher mit ganz vielen Mischungen machen. In meinem Bircher Müsli waren Flocken, Nüsse und getrocknete Fruchtstückchen.
Der Versuch hat sich gelohnt, finde ich. Mein Bircher Müsli wirkt zufrieden. Der vorwurfsvolle Blick ist geriegelter Heiterkeit gewichen und als Kompromiss nasche ich immer an den Sporttagen einen neuen Knusperfreund zum Frühstück. Weil´s schnell gehen muss.

Habt eine genussreiche Zeit – hoffentlich ohne vorwurfsvolle Blicke verstoßener Lebensmittel! ;)
Eure Judith

PS: Die Riegel sind auch ein schönes Geschenk oder Mitbringsel, finde ich. In einer alten Schachtel schön verpackt machen sie doch was her, oder nicht?

Knusper- Dreiecke mit Quark-Fruchtfüllung

Vor einigen Jahren hat eine Bekannte einmal einen Kochkurs gemacht, indem sie marokkanische Briouats zubereitete. Diese gefüllten Teigtaschen werden ursprünglich herzhaft gefüllt, man kann sie aber auch süß machen, zum Beispiel mit Trockenfrüchten.
Gabi überließ mir die Rezepte und schon seit Jahren wollte ich sie nachbacken, kam jedoch nie dazu.
Diese Woche war es endlich soweit. Natürlich hatte ich dann zwar Zeit und Filoteig da, aber das Rezept nicht dabei, weil ich bei meinem Naschkater war und nicht bei mir im Naschkatzenreich. Also wurde mal wieder improvisiert und – ihr ahnt es schon – resteverwertet. Es war nämlich noch Quark da, der weg musste. Also wurde die Füllung großzügig angereichert und heraus kamen knusprige Triangeln mit wenig Zucker, die etwas an Fruchtschnitten erinnern und definitiv eine gesündere Zwischenmahlzeit als Kuchen darstellen. =)

Ihr braucht:

1 Packung Filoteig
100 g getrocknete Aprikosen
6 getrocknete Feigen
250 g Quark
2-3 EL Limoncello, Rum oder Zitronensaft
2-3 EL Gries
2 gestrichene EL Zucker (wer mag, nimmt ersatzweise

Agavendicksaft oder Honig)

mehrere EL geschmolzene Butter oder Margarine zum Bepinseln des Teiges

Die Trockenfrüchte erst in feine Streifen, dann in kleine Würfelchen schneiden. Mit der Flüssigkeit mischen und kurz ziehen lassen.
Den Zucker, den Gries und den Quark dazugeben und alles gut vermengen.

Den Teig ausbreiten und in drei lange Streifen schneiden (ich schätze es sind ca. 12×40 cm).
Jeden Streifen mit flüssiger Butter/ Margarine bestreichen, dann an den unteren Rand etwas seitlich einen Esslöffel Füllung setzen.
Nun die untere Ecke des Streifens, an der keine Füllung sitzt, nehmen und über die Masse klappen, so dass sie mit einem Dreieck Teig bedeckt ist. Dieses erste Dreieck weiterhin so nach oben hin umklappen, dass sich der Teig um die Füllung wickelt und man am Ende eine Tasche hat. Auf den Fotos könnt ihr das hoffentlich gut erkennen.

Die Taschen außen noch einmal bepinseln und bei 170°C 20-25 Minuten goldbraun backen.[nurkochen]

Variante:
Als Füllung kann man auch sehr gut Bananen nehmen. Das war meine Restelösung, da ich etwas mehr Teig als Füllung hatte. (Wir fanden diese Füllung ehrlich gesagt fast noch besser! =)
Eine Banane in kleine Stücke schneiden und die Taschen damit genauso füllen wie mit der Quarkmasse. Wer mag kann noch etwas Zimt darüber geben.

Zu den frischen, noch warmen Quark- Taschen würde gut eine Vanillesauce passen, um sie als Dessert zu essen. Zu den Bananen- Taschen passt wunderbar eine Schokosauce!
Ansonsten sind die Dreiecke ein toller leichter Snack für zwischendurch.

Vielleicht entstehen bei euch ja noch mal ganz neue Füllungen! Falls ja, freue ich mich, davon zu hören und ich hoffe, ihr habt Spaß beim Nachbacken und Knuspern!

Habt eine genussreiche Zeit,
eure Judith