

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Insulinebalans, rijk in probiotica, helend voor darmen

TOELICHTING

Waterkefir is een gefermenteerde, bruisende drank. Ik vind het heerlijk. Kefir is een makkelijke manier om meer gezonde darmbacteriën te krijgen.

De rietsuiker en het gedroogde fruit wordt verbruikt als voeding voor de kefir. Gebruik hiervoor alleen rietsuiker. Je kunt verse kefirkorrels gebruiken (online te koop) maar ook een zakje waterkefir starter.

DIT HEB JE NODIG

- een zakje waterkefir starter
- 2 afgestreken eetlepels rietsuiker
- 2 gedroogde vijgen
- ½ citroen, geschild
- 1 liter water
- 1 weckpot, omgespoeld met kokend water

ZO MAAK JE HET

Giet 1 liter water in de schone weckpot. Voeg de inhoud van het zakje waterkefir plus de overige ingrediënten toe. Laat dit goed afgesloten 48 uur op kamertemperatuur staan. Maak de pot voorzichtig open, er kan druk op staan. Zeef met een plastic zeef de ingrediënten eruit en gebruik 200 ml om direct weer een nieuw pot kefir te maken. De rest kan je gebruiken of ca 48 uur bewaren in de koelkast.

TIP 1: maak ook eens kefir van puur kokoswater of afgekoelde kruidenthee

TIP 2: heel gezond om dagelijks te gebruiken na een antibioticakuur

