

Wasserkefir



Wasserkefir

- ▶ Link youtube
Wasserkefir ganz einfach selbst herstellen: Die Wasserkefir-Anleitung für zuhause

<https://www.youtube.com/watch?v=RCyjTFxrP5E>

https://wellness-drinks.de/de/wasserkefir_herstellung.html?gad_source=1&gad_campaignid=20789694886&gbraid=0AAAAAD_naWnUnL2GNalMTFiz6wqXrxN_B&gclid=Cj0KCQjwsMLSBhD9ARIsAlpUTDpH4LA0czdkjy8oeEhaNYnmA8JL_wJVpsp-ix7b9zSHGQ8J-VsUS6waAt8-EALw_wcB

- ▶ E-Mail của tôi: tnl@outlook.de
- ▶ Trang web: www.tnle.de
- ▶ Hướng dẫn cách làm theo KI (trí tuệ nhân tạo Gemini)

Wasserkefir – Cách làm

- ▶ **Hạt nấm Water Kefir:** Khoảng 3 – 4 muỗng canh (không quan trọng là nhiều hay ít)
- ▶ **1 lít nước** (Dùng nước khoáng đóng chai hoặc nước máy đun sôi để nguội hoàn toàn. Tuyệt đối không dùng nước qua lõi lọc RO chứa ion bạc hoặc nước có clo vì sẽ làm chết nấm). Một số trang lại khuyên dùng nước khoáng.
- ▶ **Đường 60g – 70g** (khoảng 4 muỗng canh). Nên dùng đường hữu cơ, đường mía thô (Rohrohrzucker) hoặc tỷ lệ 50/50 đường vàng và đường trắng để nấm có khoáng chất phát triển.
- ▶ **Trái cây khô** (Tùy chọn nhưng nên có ở mẻ đầu): 1 quả sung khô (Feige) hoặc 1 muỗng canh nho khô (không chứa chất bảo quản/dầu bóng). Trái cây khô cung cấp thêm khoáng chất. Tôi dùng chà là (datfile)
- ▶ **1 lát chanh tươi** (giúp cân bằng độ pH, bảo vệ mẻ nuôi khỏi vi khuẩn có hại). Trên youtube lại bỏ nhiều lát chanh.
- ▶ **Cách làm thật đơn giản**
 - 1 - Hòa đường vào nước đun sôi đã nguội, hoặc nước khoáng
 - 2 - Bỏ nấm Kefir vào (không dùng thìa kim loại)
 - 3 - Cho trái cây khô (đã cắt) và chanh vào
 - 4 - Đậy nắp (không kín), hoặc đậy 1 cái khăn, đặt chỗ thoáng mát, không có nắng. Để khoảng 2 đến 3 ngày.
 - 5 – Chú ý: không dùng thìa, hủ, mọi thứ bằng kim loại.

Wasserkefir – Cách làm

Kefir hilft, den Organismus ins Gleichgewicht zu bringen und Heißhungerattacken vorzubeugen.

ⓕV *Fördert die Verdauung* Ⓜ *Mineralstoffreich* Ⓡ *Reinigend*



1 l gefiltertes Wasser zum Kochen bringen und den Zucker darin auflösen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Wasserkefir-Kristalle in das Glas geben und das Zuckerwasser zufügen. Mit einem Geschirrtuch abdecken, mit einem Gummiband fixieren und 2–4 Tage fermentieren lassen. Durch ein Sieb in einen Messbecher gießen, dann in eine Flasche füllen. Haltbar: im Kühlschrank 6 Monate.

Wasserkfir – Cách làm

▶ Apfel-Minze-Drink

- ▶ 4 lá bạc hà, dùng máy xay nhỏ
- ▶ 60ml Apfelsaft
- ▶ 1 thìa cà phê đường
- ▶ 750ml nước kefir.
- ▶ Bỏ tất cả vào một chai có nắp kín để 3 ngày ở nhiệt độ phòng. Sau đó cất vào tủ lạnh, để được khoảng 12 đến 14 ngày.
Khi mở nắp phải cẩn thận, vì có ga.



Wasserkefir

Nước Grünkohl-Smoothie

1 nắm lá Grünkohl
½ Salatgurken, cắt thành cục
1 trái táo, cắt cục
750 ml Wasserkefir (đã thành)

Cải xanh, dưa leo, táo, cho
vào mixer xay nhỏ 30 giây
Lọc, cho vào chai chung với
wasserkefir, chừa khoảng 5cm
Đậy kín, để 3 ngày nơi thoáng
mát không nắng

