

Fées Mains by Marjorie



Kéfir aux fruits :

*1 sachet de poudre de kéfir pour fruits (magasin bio) – 2 figues séchées – 2 CàS de sucre roux – 1/2 citron –
1 litre d'eau minérale*

Veiller à n'utiliser aucun ustensile ou contenant métallique

Dans une tisanière en verre hermétique, déposer la poudre de kéfir pour fruits, les figues séchées, le sucre roux et 2 grosses rondelles de citron sans peau. Verser l'eau.

Remuer avec une cuillère en bois et fermer hermétiquement la tisanière (couvercle et bec verseur).

Laisser reposer 24h à température ambiante.

La préparation est prête lorsque les figues sont remontées à la surface.

Ôter les figues et les tranches de citron et mettre la préparation en bouteille à l'aide d'un entonnoir et d'une passette en plastique.

Réserver au réfrigérateur et déguster bien frais.

Les grains de kéfir peuvent être réutilisés pour refaire 6 à 8 fois la préparation selon le même principe. Lire la notice sur le sachet.

*Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>*