Limonade selber herstellen mit Wasserkefir

Wasserkefir ist eine Art Limonade, die durch natürliche Fermentation entsteht und eine Alternative für komerzielle Softdrinks ist. Man kann selber bestimmen wie süß und in welchen Geschmacksrichtungen man die Limonade haben möchte. Wasserkefir enthält geringe Mengen Alkohol, jedoch meist unter 0,2%, also genauso viel wie beispielsweise Apfelsaft.

Was sind Wasserkefir-Kulturen ?

Bei Wasserkefir handelt es sich um kleine, meist transparente, kristall-ähnliche Knollen, die verschiedene Mikroorganismen enthalten, welche die Fermentation durchführen.

Was passiert bei der Wasserkefir-Herstellung ?

Zucker wird durch die Wasserkefir-Kulturen u.a. zu Milchsäure und Kohlendioxid abgebaut. Trockenfrüchte liefern den erforderlichen Stickstoff für die Kefir-Kulturen. Weitere Fermentationsprodukte sind u.a. organische Säuren wie Glucuronsäure (welche angeblich entgiftend wirkt).

Zutaten (für 2 Liter)

- 2 Liter Wasser auf Zimmertemperatur. Bisher ging es mit dem Leitungswasser aus Jena ohne Probleme. Mineralwasser soll wohl auch geeignet sein.
- 60 g Wasserkefir-Kulturen
- 160 g Zucker (unraffinierter Zucker ist zu bevorzugen, er enthält mehr Nährstoffe für die Kefir-Kulturen) Gute Erfahrungen habe ich bisher mit dem Rohrzucker von Alnatura gemacht.
- 60 g Trockenfrüchte (Feigen, Datteln, Rosinen, ...Trockenfrüchte dürfen nicht geschwefelt sein)
- 3 bis 5 (ungespritzte) Zitronenscheiben (die Wasserkefir-Kulturen werden durch die Säure vor ungewollten Keimen geschützt)

From:
https://loetlabor-jena.de/ - **Lötlabor Jena**

Permanent link:
https://loetlabor-jena.de/doku.php?id=projekte:limo:start&rev=1500845529

Last update: **2017/07/23 21:32**