

# Petit guide pratique pour le Kéfir de fruits

## Réception des grains de Kéfir de fruits par La Poste :

Dès réception des grains, placer les grains à température ambiante pendant 48 heures dans un verre d'eau minérale + 1 cuillère à soupe de sucre blanc (bien mélanger le sucre dans l'eau avant d'y plonger les grains).

Suite à ces 48 heures à température ambiante, vous pouvez commencer la fabrication de votre premier Kéfir de fruits.

## Ma recette de Kéfir de fruits :

Dans un bocal « Le parfait » de 1,5 Litre, verser :

- 1 Litre d'eau minérale (j'utilise de la Courmayeur, riche en minéraux) ;
- 5 cuillères à soupe de sucre blanc.

Bien mélanger pour dissoudre le sucre dans l'eau.

Ensuite ajouter :

- 1 figue sèche Bio ;
- 40 g de grains de Kéfir de fruits (2 cuillères à soupe de grains environ) ;
- 1 citron Bio coupé en 4 quartiers.

## A propos de la fermentation :

- **Première fermentation (F1) dans le bocal de 1,5 L non hermétique :**  
Personnellement je laisse le mélange dans ce bocal 24 H après la remontée de la figue. Chez moi près d'un radiateur, cela dure 24 H (pour la figue) + 24 H (après la remontée de la figue). Soit un total de 48 H.
- **Deuxième fermentation (F2) en bouteille hermétique :**  
Je filtre le mélange puis je le mets en bouteille « à clapet » pendant 48 H à température ambiante. Ensuite vous pouvez consommer le Kéfir ou/et le mettre au réfrigérateur. **Le pétillant est au rendez-vous !**

## Et pour les autres productions ?

Personnellement, je relance tout de suite un autre Kéfir de fruits avec les grains que je récupère de la production précédente (je conserve le surplus de grains au réfrigérateur).

## Et la conservation des grains ?

Pour conserver les grains, placer-les dans le bas du réfrigérateur dans un bocal non hermétique avec de l'eau minérale sucrée (1 cuillère à soupe de sucre blanc pour 25 cl d'eau environ). Changez cette eau sucrée une fois par semaine.

**Bon Kéfir à vous !**

**Joe BikerFly**