

Come faccio a prendermi una pausa dal fare kefir d'acqua?

Per prenderti una pausa dal fare kefir d'acqua è sufficiente preparare una soluzione di acqua e zucchero (1 cucchiaino di zucchero per 1 litro di acqua), immergere i grani di kefir in questa soluzione, mettere un coperchio stretto sul contenitore, e lasciarlo nel frigorifero.

Il freddo notevolmente rallenterà il processo di coltura e i granuli di kefir d'acqua in questo modo potranno sopravvivere per diverse settimane.

Se al termine di tale periodo (circa 15 giorni) hai bisogno di più tempo, basta ripetere il processo con acqua e zucchero freschi. Se desidera invece un periodo di pausa ancora più lungo, puoi anche disidratare i tuoi grani del kefir d'acqua lasciandoli stesi e sgocciolati su carta forno a temperatura ambiente per diversi giorni fino a quando sono completamente asciutti.

Poi metti i grani disidratati in un contenitore di vetro e conserva in un luogo fresco e asciutto.

Dovrebbero mantenersi in questo modo per circa 18 mesi.