

## Waterkefir | Melkkefir, Lekker, gezond en zo klaar PDF

Peter Bauwens



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



Schrijver: Peter Bauwens  
ISBN-10: 9789044736342  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3746 KB

## OMSCHRIJVING

Lekker, gezond en zo klaarKefir is vooral bekend als een frisse, lichtzure drank op basis van melk. Dankzij de toevoeging van kleine kefirkorrels ('yoghurtbloemetjes' in de volksmond) is die melk beter verteerbaar. Maar kefir doet meer. Kefir brengt evenwicht in het lichaam, werkt vitaliserend en optimaliseert de lichaamsfuncties. Met andere woorden, kefir is ideaal om dagelijks te drinken. In dit boek vindt u een heleboel recepten met zowel melk- als waterkefir. Eerst leert u stap voor stap hoe u beide soorten bereidt. Daarna kunt u creatief aan de slag met de heerlijke en originele recepten. Wat denkt u bijvoorbeeld van kefir-ijs, kefirwarktaart, kefircake of kefirvruchtensappen? Er zijn talloze mogelijkheden en u kunt eindeloos combineren met verse of gedroogde vruchten, kruiden en sappen. Zelfs met sojamelk of dranken op basis van granen of noten kunt u een frisse kefir drank bereiden. Volg de seizoenen en uw fantasie en u kunt rekenen op een enorme variatie aan friszure melkkefir- en sprankelende waterkerfirbereidingen. Op die manier is kefir niet alleen enorm gezond, maar ook heerlijk om te drinken of te gebruiken als basis voor smakelijke gerechten.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Welkom bezoeker, Met deze website wil ik mensen kennis laten maken met waterkefir. Hier kun je alle informatie vinden die je nodig hebt om er meer over te weten te komen.

Waterkefir is hét nieuwste gezondheidsdrankje. Waterkefir of tibicos of Japanse waterkristallen zijn een symbiotische cultuur van bacteriën en gisten. Het [...]

Van Aafke kreeg ik waterkefir korrels, het is een probiotica-soort wat je zelf kunt maken. Het zijn korrels die groeien, dus je kunt ze delen met anderen.

## **WATERKEFIR | MELKKEFIR, LEKKER, GEZOND EN ZO KLAAR**

[Lees verder...](#)