

R E C E T A

KÉFIR DE AGUA



KÉFIR DE AGUA

1 L

INGREDIENTES:

- 2 cdas de tibicos
- 3 a 5 pasitas, 1 dátil, o 2 rodajas de plátano con todo y cáscara
- 1/3 de limón
- 1/4 taza de piloncillo granulado
- 1 L de agua

Materiales

- Frasco o jarra de vidrio
- Tela o gasa
- Ligas o lazos
- 1 o varias botellas de cuello largo, con tapa o corcho
- 2 o 3 frascos chicos con tapa

PROCEDIMIENTO:

Dentro del frasco disuelve en el agua y el piloncillo. Agrega las pasitas, el limón y mezcla.

Agrega los tibicos, tapa con una tela y asegura con la liga. Dejala reposar durante 2 a 3 días en un lugar donde reciba luz, pero no lo dejes directamente al sol.

Si quieres dar sabor realiza una segunda fermentación.

Retira los nódulos o tibicos, y al igual que en la kombucha, agrega 1/2 taza de puré de fruta natural de tú elección por cada litro de kéfir, o agrega hierbas aromáticas, aceite esencial u otros para dar sabor.

Vierte en botellas de cuello largo, tapa y deja fermentar un día más antes de llevar a refrigerar.

MÁS **VIDA** MARÍA

POR MARÍA CERVANTES

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Queda estrictamente prohibido cualquier reproducción total o parcial de este documento para propósitos ajenos al programa.