

Translations:Boissons fermentées - Kéfir, kombucha et vinaigres/25/fr

Pour vivre le kéfir a besoin de sucre, d'acidité et d'acides aminés. Ces acides aminés se trouvent dans les **fruits séchés**, traditionnellement la figue (mais ça devient vite cher) et les scientifiques ont vu que les raisins secs et l'abricot sec fonctionnent bien (bio !). Pour l'acidité une rondelle de citron pour 50cl d'eau suffit, pas besoin de la presser. On peut réutiliser le citron et les fruits après la fermentation dans des confitures ou pâtisseries. Pour le sucre il vaut mieux utiliser **un sucre non raffiné**, c'est-à-dire non blanchi (sucre de betterave, sucre de canne, muscovado pas de miel). Dans des recettes comme le Tibicos on trouve du sucre brun très brut avec le kéfir, cela fonctionne mais cela peut colorer les grains à force, à vous de voir, ils redeviendront clair en utilisant du sucre blanc.