

# Translations:Boissons fermentées - Kéfir, kombucha et vinaigres/42/fr

---

La durée de conservation du kéfir traditionnel (préparé à partir des grains) est très courte, moins de trois jours, certains sites annoncent jusqu'à une semaine. Le kéfir fini peut être consommé immédiatement ou stocké pour une utilisation ultérieure dans le réfrigérateur (je ne sais pas si on peut le congeler, on risque de perdre certaines bactéries bénéfiques). S'il n'est pas consommé dans les 2 ou 3 jours, ce lait fermenté devient pétillant.