

Translations:Boissons fermentées - Kéfir, kombucha et vinaigres/43/fr

Utiliser du lait entier cru de préférence mais tous les laits fonctionnent bien, même le lait en poudre dilué (mais à éviter quand même, fatigue les grains à la longue). Utiliser 10 à 20g de grains/L de lait. **Le lait n'a pas besoin d'être bouilli ou chauffé pour faire du kéfir** (mais il peut l'être si votre kéfir est destiné à une femme enceinte ou un petit enfant). Ne pas remplir la totalité du bocal (peut augmenter de volume par la fermentation) et poser un linge à la place du couvercle (fermentation aérobie).