



# Kéfir

## au sucre de palmier



# Kéfir

## au sucre de palmier

• 30 g de grains de kéfir • 2 rondelles de citron bio • 3 fruits bio secs : figes, dattes, pruneaux... • 1L d'eau de source • 30 g de sucre de palmier

- Verser dans une carafe en verre le citron, le kéfir, les pruneaux, le sucre et l'eau.
- Laisser reposer dans un endroit sec et à l'abri de la lumière pendant 24h. On peut fermer avec une mousseline (ou un linge ou torchon) tenue par un élastique autour de la carafe pour laisser passer l'air et empêcher d'éventuels insectes ou saletés de s'inviter dans le breuvage.
- Le lendemain, filtrer le kéfir. Jeter le citron et les pruneaux. Récupérer les grains de kéfir. Les rincer et les laisser reposer dans de l'eau de source dans un bocal en verre.
- Verser la boisson dans une bouteille à fermeture dite mécanique de type bouteille de limonade. Ouvrir et dégazer régulièrement car la boisson va continuer à fermenter et produire un gaz.
- Vous pouvez le consommer tel quel ou procéder à une seconde fermentation.
- Vous pouvez aromatiser le kéfir avec des fruits : orange, fraise, ananas, gingembre, myrtille...



*Retrouvez des centaines d'idées recettes équitables et bio sur [cuisinez.ethiquable.coop](http://cuisinez.ethiquable.coop)*

ETHIQUABLE