

Kéfir d'abricots

Ingrédients pour 4 personnes

- 1l d'eau plate
- ½ citron biologique de préférence
- 3 c. à soupe de grains de kéfir
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 abricot sec



Préparation

- Première fermentation : verser 1L d'eau dans un bocal, ajouter le sucre et les 3 cuillères de grains de kéfir.
- Bien mélanger et ajouter deux rondelles de citron ainsi que l'abricot sec.
- Refermer le bocal, et attendre 24h à 48h pour faire fermenter la boisson (le fruit sec doit remonter à la surface).
- Deuxième fermentation : enlever les rondelles de citron et l'abricot sec.
- Filtrer les grains de kéfir à l'aide d'un entonnoir et presser le jus du demi citron restant dans la boisson.
- Verser la boisson dans la bouteille en verre qui se ferme hermétiquement et laisser poser entre 12h à 24h à température ambiante.
- Servir bien frais !

Vous pouvez aromatiser votre kéfir en mettant le sirop de votre choix lors de la deuxième fermentation !