

KÉFIR D'ÉGOPODE OU D'ANTHRISQUE DES BOIS



Ingrédients pour 1 L

Ingrédient	Quantité
eau	1 L
Égopode	2 poignées de feuilles (ou anthrisque des bois)
citron	1 pc
grains kéfir	40 gr
sucré blanc	40 gr
figue sèche	1 pc

Préparation

1. Mixer 2 poignées de feuilles d'égopode (ou d'anthrisque des bois) dans 1L de kéfir de base, ajouter un citron en morceaux et laisser reposer 24 heures, filtrer et boire dans la semaine. De temps en temps, ouvrir la bouteille pour dégazer.

2. Pour préparer le kéfir de base, plonger dans 1L d'eau 40gr de grains de kéfir, 40gr de sucre, 1 figue et un citron pendant 24h à 36h puis filtrer.

3. Le kéfir se reproduit généreusement et se donne aussi généreusement :-)

4. Après le filtrage de la boisson, un dépôt de levure se forme au fond de la bouteille ... Pas de panique, c'est normal.