



INGRÉDIENTS

- eau : 1 litre
- Sucre : 1 à 2 càs
- Citron : 1
- Figue séchée : 1
- Grains de kéfir
- Un bocal hermétique
- Une bouteille avec bouchon hermétique
- Passoire en plastique

Pour 1 litre

KEFIR DE FRUITS A BASE DE CITRON ET DE FIGUE SECHEE

Préparation 10 min

PRÉPARATION

- 1/ Rincez les grains de kéfir et égouttez-les dans une passoire en plastique.
- 2/ Insérez les grains de kéfir au fond du bocal, ajoutez 1 litre d'eau, le sucre, le citron et la figue.
- 3/ Fermez le bocal et mettez-le à l'abri de la lumière pendant 24h.

Votre boisson est prête lorsque la figue flotte à la surface de l'eau. Transvasez le tout dans une passoire en plastique et versez la boisson dans une bouteille que vous garderez au frigo. Elle se conserve pendant 5 jours.

Mon conseil : boire 1 verre par jour si vous n'avez pas l'habitude d'en consommer, ensuite vous pouvez en boire 2 verres par jour. Il est important **de ne pas utiliser d'ustensiles en métal** (cuillère, passoire, ...) au risque d'abîmer les grains de kéfir