

FERMENT

kéfir d'eau et de fruits

PRÉPAREZ UNE
BOISSON FERMENTÉE
ET FRAÎCHE !



Crédit photos : Shutterstock par Hinzefoto.

Suggestion de présentation



LABORATOIRE
YALACTA

Depuis 1931

FERMENT

kéfir d'eau et de fruits

Préparation en poudre pour kéfir d'eau et de fruits

CONSEILS D'UTILISATION

PREMIÈRE PRÉPARATION DU KÉFIR D'EAU ET DE FRUITS

Il est très important d'utiliser une eau minérale ou de source.

Ne pas utiliser l'eau du robinet qui est souvent chlorée.

Verser le contenu d'1 sachet de levure pour kéfir d'eau et de fruits dans une grande bouteille en verre, ajouter 40 gr de sucre et un verre d'eau minérale ou de source. Faire dissoudre le sucre et la levure par agitation. Laisser reposer 1 heure. Puis ajouter le contenu d'1 sachet de ferments pour kéfir d'eau et de fruits, et compléter avec le reste du litre d'eau minérale ou de source. Ajouter ensuite le jus d'un citron, et éventuellement 1 ou 2 fruits secs (figue, abricot, etc.).

Secouer puis fermer la bouteille. Laisser fermenter à température ambiante (**mini 20-25°C**) pendant **48 heures**. Un dépôt blanchâtre peut se former, une opalescence peut apparaître, ceci est tout à fait normal. Lorsque la fermentation est terminée, transvaser avec précaution la partie supérieure du liquide, soit environ $\frac{3}{4}$ de litre, sans l'agiter, dans une deuxième bouteille en verre que l'on ferme hermétiquement et que l'on conserve au réfrigérateur pendant au moins 1 journée. La fermentation continue et le kéfir va légèrement se gazéifier. Déguster frais.

PRÉPARATIONS SUIVANTES

Immédiatement après le transfert, reprendre les 250 ml restés au fond de la première bouteille et ajouter à nouveau les mêmes quantités de sucre, le jus et les rondelles de citron, les fruits secs afin de refaire une nouvelle fermentation à température ambiante (**mini 20-25°C**). Le kéfir peut ainsi être repiqué successivement, jusqu'à 10 fois, sous réserve de bonnes conditions d'hygiène et d'utilisation. Pour une efficacité optimale, stocker de préférence les sachets ferments et levure au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Pour 4 g
Valeur énergétique	1546 kJ / 364 kcal	61,8 kJ / 14,5 kcal
Matières grasses Dont acides gras saturés	0,2 g 0,1 g	0,008 g 0,004 g
Glucides Dont sucres	85,9 g 84,1 g	3,43 g 3,36 g
Fibres	1,4 g	0,05 g
Protéines	5,4 g	0,21 g
Sodium	0,038 g	0,001 g

COMPAGNIE GÉNÉRALE DE DIÉTÉTIQUE LABORATOIRE YALACTA

97, rue du Général Moulin • 14 000 Caen • FRANCE
Tél : +33 (0)2.31.73.33.67 • Mail : contact@yalacta.com

www.yalacta.com



Depuis 1931



INGRÉDIENTS À METTRE EN ŒUVRE

- 1 sachet de ferment pour kéfir d'eau et de fruits
- 1 sachet de levure pour kéfir d'eau et de fruits
- 1 litre d'eau minérale ou de source
- 40 gr de sucre
- 1 jus de citron et 2 ou 3 rondelles de citron Bio
- Fruits secs : figues, abricots, cranberries, etc.

INGRÉDIENTS :

dextrose biologique, *Saccharomyces cerevisiae*, *Lactococcus cremoris*, *Lactococcus lactis*, *Lactobacillus paracasei*, *Leuconostoc mesenteroides*.

Code EAN : 3134000252002

Code ACL : 6381874

Boîte de 4 sachets

Suggestion de présentation

