

Wasserkefir-Ansatz mit frischen Früchten und Kräutern



FrISCHE FRÜCHTE BRINGEN AROMA IN EURE WASSERKEFIR-LIMONADE!

Um beim Wasserkefir geschmackliche Abwechslung ins (Ansatz-)Glas zu bringen, könnt ihr ruhig auch jedes frische Obst und frische Früchte für die [Wasserkefir-Herstellung](#) ausprobieren. Viele Wasserkefir-Fans schwören nämlich auf frische Früchte in ihrem Ansatz: Pfirsich, Aprikosen, Mango, Ananas, Papaya, Kiwi, Erdbeeren, Kirschen, Stachelbeeren, Himbeeren - es klappt und schmeckt eigentlich immer.

Probiert einfach aus, was euch schmeckt und was euer Garten bzw. die Saison gerade hergibt! Mit den lebendigen [Wasserkefirkrystallen von Wellness-Drinks](#) könnt ihr praktisch alle Früchte fermentieren und in prickelnde Limonaden verwandeln - in unbegrenzter Menge und so oft wie ihr wollt. Achtet lediglich darauf, die Früchte schön kleinzuschneiden, so dass sie möglichst viel ihres Aromas abgeben können.

Wichtig ist dabei immer, das Obst vorher gut zu waschen und alle braunen bzw. angequetschten Stellen

sorgfältig zu entfernen. Auch eure Hände sollten möglichst sauber sein, wenn ihr das frische Obst in Stücke oder Streifen schneidet und in das Ansatzglas gebt. Hygienisch noch sicherer und zuverlässiger funktioniert das Ganze natürlich, wenn ihr Dosenfrüchte verwendet oder Obst, das ihr vorher selbst eingekocht habt. Dann verzichtet ihr aber auch leider auf einen Teil der Vitalstoffe und Aromen, die ihr nur in frischem Obst findet.



Auch mit frischen Kräutern lässt sich Wasserkefir herrlich aromatisieren

Besonders lecker und rund wird der Wasserkefir-Ansatz mit frischen Früchten übrigens, wenn ihr zusätzlich einige frische Kräuter zum Aromatisieren mit fermentieren lasst. Zitronenmelisse und sämtliche Minzen bieten sich natürlich an, besonders empfehlenswert sind dabei die süßlich-frische Marokkanische Minze, Nana-Minze und Spearmint, Schokominze, Erdbeerminze und Mojito-Minze.

Etwas herber und mediterraner wird der fruchtige Wasserkefir mit Thymian, Rosmarin, Oregano, Lavendel und anderen Kräutern aus dem Mittelmeerraum. Und ein wirklich verblüffendes, sehr exotisches Wasserkefir-Getränk erhaltet ihr mit Limonen-Agastache (Indianernesseln), Zitronenverbene, Duftgeranien, Waldmeister-Tagetes, Französischem Estragon und anderen ungewöhnlichen Kräutern und

Gewürzen im Glas. Diese Aromen sind vielen völlig unbekannt und werden garantiert zu einigen überraschten Gesichtern bei euren Freunden führen. ;-)

Duft- und Aromagärten sind in! Hier könnt ihr wunderbar experimentieren, so lange die Kräuter und Pflanzen von eurem Balkon oder aus eurem Garten essbar sind. Probiert doch einfach mal aus, wie sich eine Hand voll Blütenblätter einer intensiven Duftrose in eurem Wasserkefir macht!

Tipp: Besonders bei frischem Obst und Kräutern gilt: Setzt lieber zusätzlich ein Glas "ganz normal" (nach unserem [Wasserkefir-Rezept](#)) an und behaltet diesen Ansatz zur Sicherheit in der Hinterhand, falls der Ansatz mit frischem Obst doch einmal misslingen sollte und "umkippt". Denn Vorsicht ist bekanntlich nicht nur die Mutter der Porzellanbox, sondern auch bei der Fermentation.

[Wasserkefir Drink mit Japankristallen bestellen ...](#)