

Wasserkefir mit verschiedenen Trockenfrüchten ansetzen



Die Kristalle des Wasserkefirs lassen sich im Prinzip mit allen Trockenfrüchten ansetzen. Es müssen nicht immer Rosinen oder Feigen wie im [Wasserkefir-Grundrezept](#) sein!

Bei der Wahl der Trockenfrüchte sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt: Rosinen, Feigen, Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Bananenscheiben, Apfelfringe, Mangostreifen, kandierter Ingwer, ja sogar Kokosnusschips – alles können Sie ausprobieren. Besonders gut reagiert der Wasserkefir oft auf getrocknete Bio-Feigen. An der Außenseite getrockneter Feigen befinden sich oft natürliche Hefen, die das Wachstum der Japankristalle im Ansatz zusätzlich beschleunigen.

Immer beliebter werden auch die in Bioläden, Reformhäusern und im Internet erhältlichen feuerroten [Goji-Beeren](#) aus China und andere Superfood-Beeren, die besonders viele Antioxidantien erhalten, wie Acai-Beeren und Aronia-Beeren. Der [Wasserkefir-Ansatz mit Goji-Beeren](#) funktioniert hervorragend und ergibt ein besonders köstliches und gesundes Getränk.

Auch bei der hinzugefügten Menge an Trockenfrüchten können Sie jederzeit "nach oben" variieren und mehr als im Grundrezept verwenden, ganz nach Ihrem Geschmack. Das Trockenobst quillt im Wasserkefir-Ansatz auf und ergibt anschließend eine leckere Zutat für Salate, Desserts und für alle Gerichte, die durch etwas fruchtige Süße noch verführerischer werden.

Tipp: Achten Sie bei allen Trockenfrüchten immer auf ungeschwefelte Früchte ohne chemische Konservierungsmittel, am besten auf Bio-Qualität. So wachsen und gedeihen die Japankristalle am besten.

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