

Wasserkefir mit Goji-Beeren ansetzen: Eine unschlagbare Kombination

Wasserkefir und Goji-Beeren: Doppelter Geschmack, extra gesunder Genuss



Sie sind klein, sie sind feuerrot, und sie sind mindestens so hocharomatisch wie Rosinen: die getrockneten Goji-Beeren, die mittlerweile überall in Biomärkten, Reformhäusern, Feinkostläden und auch im Internet erhältlich sind. Gojis sind – ganz buchstäblich – seit einiger Zeit in aller Munde.

Für Goji-Beeren gibt es bereits zahlreiche leckere und zum Teil traditionell asiatische Rezepte, aber auf eine ganz einfache und naheliegende Idee ist bisher noch niemand gekommen: Auch [Wasserkefir \(Japankristalle\)](#) lässt sich wunderbar mit Goji-Beeren ansetzen. Statt Rosinen oder Feigen nimmt man für die [Wasserkefir-Herstellung](#) einfach die entsprechende Menge an Goji-Beeren. (Oder nach Belieben auch ein bisschen mehr: Mehr Trockenfrüchte – zum Beispiel 50g pro Liter - im angesetzten Wasserkefir schaden nicht, sondern fördern eher noch sein Wachstum.)

Der fertige Wasserkefir schmeckt dann superlecker, hat sich wunderbar rötlich eingefärbt und enthält zahlreiche der wertvollen Nährstoffe, für die die Goji-Beere so gerühmt wird. Die Inhaltsstoffe haben sich während der Gärung teilweise aus den Goji-Beeren gelöst und sind ins Wasserkefir-Getränk übergegangen. Die wohltuende [Wirkung von Wasserkefir \(Japankristalle\)](#) wird abgerundet und ergänzt von den Vitaminen und Antioxidantien der Goji-Beere.

Die kostbaren Beeren sollten Sie nach dem Wasserkefir-Ansatz natürlich nicht einfach wegwerfen. Sie können Sie entweder direkt mit dem Wasserkefir verzehren, oder Sie können sie als prickelnd-bunten Bestandteil von Obstsalaten und Kaltschalen weiter verwenden.



Weil Wasserkefir (Japankristalle) so perfekt zu den immer beliebteren Goji-Beeren passt, haben wir einige Informationen über die "Chinesische Wunderbeere" für Sie zusammen gestellt. Am Ende des Artikels finden Sie außerdem einige Tipps und Rezeptideen wie sich Wasserkefir und Goji-Beeren harmonisch kombinieren lassen.

Wir wünschen Ihnen schon vorab viel Spaß, Gesundheit und Genuss!