



## KEFIR ABRICOT POMME ORANGE GIROFLE



**Matériel :** un entonnoir, une petite passoire, un bocal en verre de 3L, un morceau de tissu fin ou microperforé, un élastique, 2 bouteilles en verre

**Temps de préparation :** environ 20 min et 2 nuits environ de fermentation

### Ingrédients :

3 cuillères à soupe de grains de kéfir, 1,5 litres d'eau fraîche, 2 à 3 cuillères à soupe de sucre de canne (ou de coco, ou de sirop d'érable), 1 citron coupé en quartiers, 1 orange coupée en quartiers, 1 pomme coupée en quartiers, environ 7 abricots secs, 4 ou 5 clous de girofle

*Vous pouvez aussi utiliser des figes sèches ou des raisins secs à la place des abricots ; et vous pouvez selon les saisons mettre d'autres fruits frais à la place des pommes comme des pêches ou des fraises ! Et vous pouvez également ajouter quelques graines de cardamome, ou un bâton de cannelle, ou une gousse de vanille... Bref selon vos goûts et vos moyens n'hésitez pas à varier les recettes et créer vos propres combinaisons 😊 et ne vous inquiétez pas si des graines de figes sèches ou des pépins de citron etc. se mélangent aux grains de kéfir !*

*Cependant veillez à bien les rincer entre chaque utilisation...*

### Préparation :

Dans votre contenant en verre, ajoutez les grains de kéfir et l'ensemble des autres ingrédients (essayez de retirer les pépins du citron). Recouvrez d'un tissu fin (le tissu permet de laisser passer l'air mais pas la poussière...) et fixez à l'aide d'un élastique. Entreposez dans un endroit tempéré (de 18° à 25°C) et à l'abri de la lumière du soleil.

Laissez fermenter pendant 2 jours environ. Le kéfir est prêt lorsque les fruits secs remontent à la surface.

Retirez à l'aide d'une cuillère en bois les abricots et les pommes, que vous pouvez manger éventuellement... Puis avant de jeter les tranches d'oranges et de citrons, recueillez leur jus et ajoutez-le à la boisson !

Enfin filtrez le reste à l'aide d'une passoire (pour retirer les grains de kéfir et les gousses de cardamome...) et à l'aide d'un entonnoir transvasez la boisson dans vos bouteilles en verre. Stockez le kéfir au réfrigérateur pour stopper la fermentation et servez frais c'est meilleur ! (Se conserve une semaine environ)

Récupérez les grains de kéfir, les rincez abondamment et les conservez au réfrigérateur, dans un récipient en verre rempli d'eau sucrée et citronnée.

*Plus vous laisserez le kéfir se fermenter, plus il sera laxatif et contiendra de probiotiques*