

COPYRIGHT

These drawings are the intellectual property of Rayware Ltd. and should not be reproduced without the express permission of Rayware Ltd.



BRAND: KILNER

RANGE: CREATE & MAKE

PRODUCT: KEFIR SET LEAFLET

ITEM CODE: 0025.084

DIMENSIONS:

VERSION: 01

DATE CREATED:

CREATED BY:

DATE MODIFIED:

MODIFIED BY:

APPROVED BY BRAND MANAGER:

ARTWORK SENT:

SENT BY:

SENT VIA:

NOTE TO SUPPLIERS / PRINTERS:

PLEASE INFORM THE RAYWARE GROUP OF ANY AMENDS MADE TO THE CUTTER GUIDE / ARTWORK.



Get Started

As with any fermentation process, there are a number of variables that may affect the outcome. The instructions below are a useful guide but an element of 'trial and error' must be applied, in order to discover what works best for you.

Kefir grains may need 'activating' in order to successfully ferment. Follow the manufacturer's instructions carefully for this part.

Making Milk Kefir

You will need:

- Milk kefir grains
- Fresh milk (from a dairy source)

Method:

1. Place your milk kefir grains into the 0.5L Kilner® Jar provided. You should use 5g of grains per 250ml of milk. Add the milk and gently stir using the beech wood stirrer provided. Avoid using metal utensils, as this may cause the metal to degrade over time and contaminate the kefir. Continue to stir regularly, at least twice a day.
2. Add the silicone straining lid and stainless steel lid, and leave to ferment at room temperature (approx. 18°C/64°F). After approximately 24 hours, the mixture should start to thicken to the consistency of single cream or thin yoghurt. Colder temperatures may slow down the fermentation process, whereas warmer temperatures may cause fermentation to occur more quickly. Do not leave in direct sunlight.
3. Once the desired consistency is achieved, use the silicone straining lid to strain and decant your kefir into a separate jar for storage, which stops the fermentation process. Keep your kefir in the fridge and enjoy for up to a month.
4. The process can then be repeated by reusing the grains and adding fresh milk, cleaning your Kefir Jar in between each use. Over time, the kefir grains will grow in size, so it is important to check that the correct ratio of grains to milk is used for each ferment.
5. If you wish to pause the kefir-making process, you can store your grains in the freezer, by placing them in a suitable container for up to six months. Frozen kefir grains will need to be reactivated before first use.

Making Water Kefir

You will need:

- Water kefir grains
- Filtered water or bottled mineral water
- Cane or white sugar

Method:

1. Place your water kefir grains into the 0.5L Kilner® Jar provided. You should use 10g of grains and 7.5g of sugar per 250ml of water. Add the water and sugar and gently stir using the beech wood stirrer provided, so that the sugar starts to

Fruity Kefir Smoothie

You will need:

• 200g Strawberries	• 150ml Milk kefir
• 1 Banana	• 2tsp Honey
• 50g Blueberries	• Ice cubes

Method:

1. Place the strawberries, banana (chopped) and blueberries into a blender and add the milk kefir.
2. Blend until smooth, adding ice cubes to achieve the desired consistency.
3. Add honey to taste, to increase sweetness.
4. Top with some chopped fruit of your choice and enjoy!

Beginnen Sie

Wenn Sie Ihre Kefirkörner online bestellt haben, müssen sie möglicherweise "aktiviert" werden, um erfolgreich zu fermentieren. Befolgen Sie immer die Anweisungen des Herstellers, wie Sie Ihre Körner verarbeiten und lagern sollen.

Bitte beachten Sie: Wie bei jedem Fermentationsprozess gibt es eine Reihe von Variablen, die das Ergebnis beeinflussen können. Die nachstehenden Anleitungen sind ein nützlicher Leitfaden, es sind aber verschiedene Schritte möglich.

Herstellung von Milchkefir

Sie benötigen:

- Milchkefirkörner
- Frische Milch (aus einer Molkerei)

Zubereitung:

1. Geben Sie Ihre Milchkefirkörner in das mitgelieferte 0,5-Liter-Kilner®-Glas. Sie sollten 5 g Körner pro 250 ml Milch verwenden. Die Milch dazugeben und mit dem mitgelieferten Buchenholzlöffel vorsichtig umrühren. Vermeiden Sie die Verwendung von Metallutensilien, da dies dazu führen kann, dass sich das Metall mit der Zeit zersetzt und der Kefir verunreinigt wird. Rühren Sie weiterhin regelmäßig um, mindestens zweimal am Tag.
2. Fügen Sie den Silikoniebdeckel und den Edelstahldeckel hinzu und lassen Sie die Mischung bei Raumtemperatur (ca. 18°C/64°F) gären. Nach etwa 24 Stunden sollte die Mischung beginnen, sich zu verdicken, bis sie die Konsistenz von einfacher Sahne oder dünnem Joghurt hat. Kältere Temperaturen können den Fermentierungsprozess verlangsamen, während wärmere Temperaturen die Fermentierung beschleunigen können. Lassen Sie Ihr Kefir-Glas nicht in direktem Sonnenlicht stehen.
3. Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, können Sie den Kefir mit dem Silikondeckel abseihen und zur Aufbewahrung in ein separates Gefäß umfüllen. Bewahren Sie Ihren Kefir im Kühlschrank auf und genießen Sie ihn bis zu einem Monat lang.
4. Danach können Sie den Vorgang wiederholen, indem Sie die Kefirkörner wiederverwenden, frische Milch hinzufügen und das Kefirglas zwischen den einzelnen Anwendungen reinigen. Mit der Zeit werden die Kefirkörner größer, daher ist es wichtig, bei jedem Ferment das richtige Verhältnis von Körnern zu Milch zu überprüfen.
5. Wenn Sie den Kefirherstellungsprozess unterbrechen möchten, können Sie Ihre Körner bis zu sechs Monate im Gefrierschrank aufbewahren, indem Sie sie in einem geeigneten Behälter aufbewahren. Gefrorene Kefirkörner müssen vor der ersten Verwendung reaktiviert werden.

Wasser-Kefir herstellen

Sie benötigen:

- Wasserkefirkörner
- Gefiltertes Wasser oder Mineralwasser aus der Flasche
- Rohr- oder Weißzucker

Zubereitung:

1. Geben Sie Ihre Wasserkefirkörner in das mitgelieferte 0,5-Liter-Kilner®-Glas. Sie sollten 10 g Körner und 7,5 g Zucker pro 250ml Wasser verwenden. Wasser und Zucker dazugeben und mit dem mitgelieferten Buchenholzlöffel vorsichtig umrühren, damit sich der Zucker

aufzulösen beginnt. Vermeiden Sie die Verwendung von Metallutensilien, da dies dazu führen kann, dass sich das Metall mit der Zeit zersetzt und der Kefir verunreinigt wird.

2. Fügen Sie den Silikoniebdeckel und den Edelstahldeckel hinzu und lassen Sie die Gärung bei Raumtemperatur (ca. 18°C/64°F) für etwa 48 Stunden laufen. Kältere Temperaturen können den Gärungsprozess verlangsamen, während wärmere Temperaturen die Gärung beschleunigen können. Lassen Sie Ihr Kefir-Gefäß nicht in direktem Sonnenlicht stehen.
3. Sobald der Prozess abgeschlossen ist, verwenden Sie den Silikondeckel zum Abseihen und Umfüllen Ihres Kefirs in ein separates Glas und lassen Sie es unverschlossen bei Raumtemperatur für 3-5 Tage stehen, um den Zuckergehalt zu reduzieren. Sie werden feststellen, dass sich etwas Kohlensäure gebildet hat, das ist völlig normal. Wir raten davon ab, kohlen säurehaltige Flüssigkeiten in verschlossenen Gläsern oder Flaschen aufzubewahren. Sie können Ihren Wasserkefir auch mit kleingeschnittenen Früchten, Saft oder Tee aromatisieren, je nach Geschmack.
4. Der Prozess kann wiederholt werden, indem die Körner wiederverwendet und frisches, gezuckertes Wasser hinzugefügt wird, wobei das Kefirglas zwischen den einzelnen Anwendungen gereinigt wird. Mit der Zeit werden die Kefirkörner größer, daher ist es wichtig, bei jeder Fermentierung auf das richtige Verhältnis von Körnern zu Wasser und Zucker zu achten.
5. Wenn Sie den Kefirherstellungsprozess unterbrechen möchten, können Sie Ihre Körner bis zu sechs Monate im Gefrierschrank aufbewahren, indem Sie sie in einem geeigneten Behälter aufbewahren. Gefrorene Kefirkörner müssen vor der ersten Verwendung reaktiviert werden.

Fruchtiger Kefir-Smoothie

Sie benötigen:

• 200g Erdbeeren	• 150ml Milchkefir
• 1 Banane	• 2 Teelöffel Honig
• 50 g Heidelbeeren	• Eisdwürfel

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren, die Banane (in Stücke geschnitten) und die Blaubeeren in einen Mixer geben und den Milchkefir hinzufügen.
2. So lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, dabei Eisdwürfel hinzufügen.
3. Nach Geschmack Honig hinzufügen, um die Süße zu erhöhen.
4. Mit etwas gehacktem Obst Ihrer Wahl garnieren und genießen!