



hr1-DOLCE VITA

Ricarda Schuhmann  
**Ginger-Kurkuma-Ale**

### **ANSATZ FÜR DIE ERSTFERMENTATION**

Für die Erstfermentation empfehlen wir einen Wasserkefir-Ansatz mit Datteln und Zitrone.

### **REZEPT FÜR DIE ZWEITFERMENTATION**

#### **ZUTATEN**

ca. 800 ml Wasserkefir aus der Erstfermentation  
½ Tasse Grapefruitstücke  
2 cm Ingwerwurzel  
1 Kurkumawurzel  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
1 EL Honig (optional)

#### **HERSTELLUNG**

Ingwer und Kurkuma nicht schälen (wertvolle Mikroorganismen sind in der Schale), nur leicht abwaschen und in kleine Stücke schneiden. Die Grapefruit schälen und einen Teil in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in die Fermentationsflasche geben. Den Wasserkefir einfüllen, zum Flaschenhals hin 2-3 cm Luft frei lassen und die Flasche luftdicht verschließen.

Für 1-3 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen und ruhig regelmäßig probieren. Sobald der gewünschte Geschmack und Kohlensäuregehalt erreicht sind, die Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Vor dem Trinken durch ein Sieb gießen, um die Zutaten zu entfernen.

Rezept von: <https://www.weltdermikroben.de>