

## Alle Wasserkefir / Japankristalle Rezepte auf einen Blick

### 1.) Variationen und spezielle Ansätze für Wasserkefir / Japankristalle

In den letzten Jahren sind bei den Wasserkefir-Freunden viele leckere, abwechslungsreiche Varianten für den Ansatz der Japankristalle entstanden. Viele Zutaten lassen sich problemlos variieren oder durch andere ersetzen.

Bitte denken Sie aber bei allen Experimenten daran: Insbesondere wenn frische Früchte ins Spiel kommen, sollten Sie zur Sicherheit ein Glas Wasserkefir auf die herkömmliche Weise ansetzen. So haben Sie immer noch eine Kultur Japankristalle in der Rückhand, wenn der Ansatz mal misslingen sollte.

#### **Verschiedene Trockenfrüchte**

Bei der Wahl der Trockenfrüchte sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt: Rosinen, Feigen, Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Bananenscheiben, ja sogar Kokosnusschips – alles können Sie ausprobieren. Achten Sie aber auf ungeschwefelte Früchte ohne chemische Konservierungsmittel. So wachsen und gedeihen die Japankristalle am besten.

#### **Wasserkefir Ansatz mit frischen Früchten**

Um geschmackliche Abwechslung ins Glas zu bringen, sollten Sie ruhig auch andere exotische Früchte ausprobieren. Viele Kefir-Fans schwören auf frische Früchte: Mango, Ananas, Papaya, Kiwi, Erdbeeren... - probieren Sie einfach alles aus, was Ihnen schmeckt! Besonders bei frischem Obst gilt: Lieber einen Ansatz bzw. ein Glas "ganz normal" ansetzen und zur Sicherheit aufbewahren.

#### **Wasserkefir Ansatz ohne Zitrone**

Statt der Zitronenscheibe bzw. des Zitronensafts können Sie auch andere Zitrusfrüchte zum Ansäuern des Wasserkefir-Ansatzes verwenden. Die Japankristalle vertragen Sie in der Regel problemlos. Sehr lecker schmeckt der Ansatz zum Beispiel mit Orangen-, Limetten- oder Grapefruit-Scheiben. Aromatisch macht es übrigens einen riesigen Unterschied, ob man die Scheiben geschält oder ungeschält in den Ansatz gibt. Die Schalen geben Bitterstoffe ab, die den Wasserkefir noch stärker nach Bitter Lemon bzw. Bitter Orange schmecken lassen. Ungeschälte Zitrusfrüchte sollten Sie allerdings nur verwenden, wenn Sie unbehandelt sind oder aus dem Bio-Anbau stammen.

#### **Wasserkefir Ansatz mit Tee**

Viele Fans des Wasserkefirs sind mit der Zeit auf den Tee gekommen. Zusätzlich zum normalen Ansatz geben Sie dazu einfach 2-3 Teebeutel mit ins Glas. So entsteht ein besonders aromatisches, abwechslungsreiches und (je nach Teesorte) anregendes Wasserkefir-Getränk. Gerade im Sommer, mit einigen Eiswürfeln, schmeckt das mega-lecker.

Wenn es sich um stark färbende Teesorten handelt, färben sich oft auch die Japankristalle nach 2-3 Ansätzen entsprechend ein. Keine Sorge – die Verfärbung ist unschädlich und verschwindet nach einigen Ansätzen ohne Tee wieder vollständig.

Sehr lecker schmecken zum Beispiel alle Früchtetees (Hagebutte, Apfel) und die verschiedenen, im Handel erhältlichen Fruchtmischungen. Diese lassen sich auch sehr gut mit Grün- und Schwarztees mischen (z.B. 2 Teebeutel Früchtetee, 1 Teebeutel Grüntee).

Achtung: Bitte verwenden Sie Teebeutel ohne Metallklammer oder entfernen Sie die Klammer vorher.

#### **Wasserkefir Ansatz mit Winter-Gewürzen:**

1 Liter Wasser  
1 ungespritzte Orange  
halbe Limette  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
1 Stange Zimt  
1 ganzer Sternanis  
Japankristalle für 1 Liter  
80g Zucker  
2 TL Winter-Früchtetee-Mischung

Orangen, Ingwer und Limette gut waschen und grob würfeln. Den Zucker im Wasser auflösen. Japankristalle und Obst beifügen. Die Gewürze mit der Winter-Früchtetee-Mischung in einen Teefilterbeutel geben und hineinhängen. Je nach Geschmack 1-2 Tage gären lassen.

## **Wasserkefir Ansatz „Pikant und gesund“**

1 Liter Wasser  
halbe ungespritzte Zitrone  
Japankristalle für 1 Liter  
3 EL Zucker  
3 EL Honig  
1 daumengroßes Stücke geschälte Ingwer-Knolle  
1 kleine rote Chilischote (frisch oder getrocknet)  
Zitrone und geschälten frischen Ingwer in grobe Stücke schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren und Samen entfernen. (Achtung: Hände danach sorgfältig waschen!) Zucker und Honig im Wasser auflösen, Japankristalle, Zitrone, Chili und Ingwer hinzufügen. Je nach Geschmack 1-2 Tage gären lassen.

## **Fertig vergorenen Wasserkefir mit Fruchtsäften mischen**

Wasserkefir ist schon pur ein Genuss, aber mit ein wenig Abwechslung schmeckt er doppelt lecker. Gerade in den heißen Sommermonaten hat es sich bewährt, den fertig vergorenen Wasserkefir mit Fruchtsäften zu vermischen. Auch wenn Ihr Wasserkefir mal etwas zu sauer geraten sein sollte (z.B. bei 3-4 Tagen Gärzeit), ist Fruchtsaft das Mittel der Wahl, um die Säure abzumildern.

Grundsätzlich schmeckt Wasserkefir wunderbar mit süßen, exotischen Fruchtsäften: Ananassaft, Bananensaft, Multivitaminensaft, Mangosaft, Aprikosensaft.

Aber auch andere Varianten können Sie – je nach Geschmack - ausprobieren: Orangensaft, Apfelsaft, Holunderblütensirup (2-3 Esslöffel pro Liter), Schwarzer Johannisbeersaft, Traubensaft, Kirschsaff.

## **2.) Desserts, Bowlen und alkoholfreie Cocktails mit Wasserkefir / Japankristalle**

Bitte beachten Sie, dass auch die „alkoholfreien“ Rezepte durch den natürlichen Alkoholgehalt des fertigen Wasserkefirs geringe Mengen Alkohol enthalten können!

### **Desserts**

#### **Apfelcreme mit Wasserkefir**

500ml Wasserkefir  
3 große Äpfel  
1 El Zitronensaft  
Zimt  
Zucker  
Die Äpfel fein reiben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Wasserkefir verrühren und mit Zimt und Zucker abschmecken.

#### **Wasserkefir Avalanche**

1 Kugel Zitronen-Eis  
Wasserkefir  
Eis, zerstoßen  
Zitronen- oder Limettensaft  
Eiskugel in ein Glas geben, mit zerstoßenem Eis auffüllen. Mit Wasserkefir aufgießen und nach Belieben noch einen Schuss Zitronen- oder Limettensaft hinzugeben.  
Lecker und erfrischend!

#### **Wodka-Wasserkefir-Muffins**

400g Mehl  
3 TL Backpulver  
120g Butter  
4 Eier  
150g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
2 TL Zitronenschale  
130ml Wasserkefir  
40ml Wodka  
Mehl und Backpulver in einer Schüssel verrühren. In einer zweiten Schüssel Butter, Eier, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, Wasserkefir und Wodka schaumig schlagen. Mehlgemisch dazugeben und unterrühren. Den Teig in Muffin-Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad backen.

### **Apfel-Zimt-Aromabombe mit Wasserkefir**

2 Äpfel (z.B. Golden Delicious)  
1 Fl. Apfelsaft  
1 Zimtstange  
2 EL Honig  
1 Liter Wasserkefir  
1 Zitrone (Saft)  
Eis, gewürfelt

zum Abschmecken: Zimtpulver, Mineralwasser

Rund 150ml des Apfelsafts erhitzen und die Zimtstange ca. 20 Minuten darin ziehen lassen (nicht kochen). In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Würfel zusammen mit dem Zitronensaft und dem Honig in eine große Karaffe geben. Den Zimt-Apfelsaft und auch die Zimtstange dazugeben. Mit Eiswürfel und kaltem Apfelsaft auffüllen. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen und vor dem Servieren mit Wasserkefir auffüllen. Nach Lust und Laune mit Zimtpulver und Mineralwasser abschmecken.

### **Wasserkefir Kaltschale mit Beeren**

500g gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)  
1 Liter Wasserkefir  
ca. 10 Blatt Gelatine  
Zucker

Die Gelatine 10 Min. in kaltes Wasser legen, danach ausdrücken. Wasserkefir mit Gelatine binden. In mehrere flache Teller füllen. Beeren nach Belieben zuckern und als Nester in die Mitte der Teller legen. Eiskalt servieren.

## **Bowlen**

### **Wasserkefir Bowle mit Pfirsich und Mandarinen**

700ml Wasserkefir  
700ml Limonade (Bitter Orange)  
700ml roter Traubensaft  
1 kl. Dose/n Mandarine(n)  
1 gr. Dose/n Pfirsiche

Wasserkefir, Bitter Orange und Traubensaft (alles gut gekühlt) in die Bowleschale geben. Mandarinen und klein geschnittene Pfirsiche abtropfen lassen, den Saft getrennt auffangen. Früchte zur Bowle geben. Zum Schluss die Bowle mit den aufgefangenen Säften abschmecken, bis sich der herbe Geschmack, die Süße und das Spritzige der Kohlensäure gut ausbalanciert haben.

### **Wasserkefir Gummibärchen-Bowle**

2 Tüten Gummibärchen  
1 Flasche Wodka  
3-4 Liter Wasserkefir

Die Gummibärchen am Vorabend in einem 5-Liter-Bowle-Gefäß im Wodka einlegen. Immer wieder gut umrühren, da sich die Gummibärchen stark vergrößern und leicht verkleben! Direkt vor der Party mit eiskaltem Wasserkefir auffüllen.

### **Wasserkefir Gummibärchen-Bowle (alkoholfrei)**

1 Tüte Gummibärchen  
500g frische Erdbeeren  
500g weiße Trauben (kernlos)  
1 Fl. weißer Traubensaft  
1 Fl. Apfelsaft  
4 EL Honig  
2 Liter Wasserkefir

Gummibärchen am Vorabend im Apfelsaft einlegen. Immer wieder gut umrühren, da sich die Gummibärchen stark vergrößern und leicht verkleben! Erdbeeren und Trauben halbieren und in eine Bowle-Schüssel geben. Mit dem Honig vermischen und dem restlichem Fruchtsaft auffüllen. Vor dem Servieren Gummibärchen mit Apfelsaft hinzufügen. Eine witzige Variation: Je zwei Gummibärchen in einen Eiswürfelbehälter füllen, mit Traubensaft auffüllen und über Nacht ins Gefrierfach stellen. Danach wie beschrieben fortfahren.

### **Russische Wasserkefir Bowle**

Zutaten für Portionen  
1 Glas Sauerkirschen  
1 Flasche Wodka  
1 kg Eis (Vanille)  
1-2 Liter Wasserkefir

Die Sauerkirschen in ein Bowle-Gefäß geben und den Wodka dazugießen. 1 Stunde ziehen lassen. Vanilleeis hinzufügen und mit Wasserkefir auffüllen. Alles gut verrühren, bis kein Eis mehr sichtbar ist.

### **Süffige Erdbeer-Kiwi-Bowle**

500g frische Erdbeeren  
5 Kiwi (vollreif)  
1 Fl. Erdbeer-Limes (Likör)  
1 Fl. Sekt (halbtrocken)  
2 Liter Wasserkefir  
Zucker, Mineralwasser

Erdbeeren waschen und halbieren, Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Erdbeer-Limes übergießen und etwa zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Wasserkefir und Sekt (beides eiskalt) aufgießen. Nach Geschmack mit Zucker und Mineralwasser abschmecken.

### **Exotische Kefir-Fruchtbombe**

3 Passionsfrüchte  
2 Sternfrüchte  
2 Baby-Ananas  
2 Sharonfrüchte  
2 Mangos  
2 Kiwi  
1 Papaya  
1 Fl. Sekt (halbtrocken)  
2 Liter Wasserkefir  
3 EL Ahornsirup (oder Honig)

Fruchtfleisch der Passionsfrüchte passieren und mit dem Ahornsirup verrühren. Sternfrüchte waschen und in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch von Baby-Ananas, Kiwis, Sharonfrüchten, Mangos und Papaya klein schneiden. Alles zusammen mit Sekt und Wasserkefir (beides eisgekühlt) auffüllen. Schmeckt auch in der alkoholfreien Variante, mit Mineralwasser statt Sekt!

## **Alkoholfreie Cocktails**

### **Ki-Ma-Ke Wasserkefir**

2 cl Kirschsirup  
10 cl Maracuja-Nektar  
10 cl Wasserkefir  
Eis, gewürfelt

Kirschsirup und Maracujanektar kurz auf Eis shaken, in ein Longdrinkglas abseihen und mit Wasserkefir auffüllen.

### **Tai Kefir**

2 cl Zitronensaft  
2 cl Mandelsirup  
15 cl Wasserkefir  
4 cl Lime Juice  
Eis, zerstoßen

Lime, Saft und Sirup im Shaker mit ein paar Eiswürfel mixen und in ein Longdrinkglas mit zerstoßenem Eis geben. Mit Wasserkefir auffüllen.

### **Fresh Lemon Wasserkefir**

1 cl Grenadine  
2 cl Limettensaft  
6 cl Grapefruitsaft  
10 cl Wasserkefir  
Eis, gewürfelt  
1 Zitronenscheibe  
1 Cocktailkirsche

Grenadine, Limetten- und Grapefruitsaft mit 3 Eiswürfeln im Glas verrühren. Mit Wasserkefir auffüllen und mit Zitronenscheibe und Cocktailkirsche dekorieren.

## **3.) Alkoholische Cocktails und Longdrinks mit Wasserkefir / Japankristalle**

### **Wodka Wasserkefir**

4 cl Wodka  
1 Zitronenscheibe  
12 cl Wasserkefir  
Eis, gewürfelt

Longdrinkglas mit Eiswürfeln füllen. Den Wodka abmessen und mit der Zitronenscheibe ins Glas geben. Mit Wasserkefir auffüllen.

### **Gin Wasserkefir**

2 cl Gin  
6 cl Wasserkefir  
Eis, gewürfelt  
1 Erdbeere

Gin in ein Glas mit Eiswürfeln geben und mit Wasserkefir auffüllen. Eine halbierte Erdbeere als Dekoration ins Glas geben. Schnell, einfach, gut.

### **Kefir Ben**

5 cl Gin  
4 cl Orangensaft  
2 cl Zitronensaft  
1 cl Grenadinesirup  
Wasserkefir  
Eis, gewürfelt

3 Eiswürfel und alle Zutaten außer den Wasserkefir ins Glas geben und kräftig umrühren. Mit Wasserkefir auffüllen. Mit einer Limonenscheibe am Glasrand verzieren.

### **Deep Blue Wasserkefir**

4 cl Bols Blue Likör  
Wasserkefir, gut gekühlt  
Eis, gewürfelt

In ein Longdrinkglas einige Eiswürfel geben und den Bols Blue dazugießen. Mit Wasserkefir auffüllen und mit einem langen Löffel umrühren. Als Dekoration eine Limonenscheibe an den Glasrand stecken.

### **Deep Blue Wasserkefir (ganz anders)**

4 cl Wodka  
2 cl Zitronensaft  
2 cl Curaçao Blue  
4 cl Ananassaft  
1 cl Mandelsirup  
Wasserkefir

Alle Zutaten (außer den Wasserkefir) im Shaker auf Eis mixen und in ein Glas abseihen. Mit Wasserkefir auffüllen.

### **Green Summer Kefir**

4 cl Ananassaft  
4 cl grüner Bananenlikör  
Wasserkefir

Bananenlikör und Ananassaft über Eis in ein Longdrinkglas geben, verrühren und anschließend mit Wasserkefir auffüllen. Als Dekoration eine Scheibe Sternfrucht für den Glasrand.

### **Tropical Wasserkefir (2 Gläser)**

1 Grapefruit  
1 Zitrone  
2 cl Multivitaminsaft  
4 cl Kirschsirup  
1 cl Wodka

Eis, gewürfelt  
2 TL Rohrzucker  
Wasserkefir zum Auffüllen  
einige Bananen-Stücke

Grapefruit und Zitrone auspressen und den Saft in einen Shaker schütten. Multivitaminsaft, Kirschsirup und Wodka hinzufügen. Eiswürfel nach Belieben und Rohrzucker in den Shaker geben. Gut schütteln und in zwei bereitgestellte Gläser füllen. Mit Wasserkefir auffüllen. Bananenstückchen auf das Glas aufstecken, mit Strohhalm servieren.

### **Blue Kefir Lagoon**

4 cl Blue Curaçao  
4 cl Limonensaft  
200ml Wasserkefir, gut gekühlt  
1 Kugel Eis (Zitrone)

In ein Longdrinkglas Wasserkefir geben, Blue Curacao und Limonensaft hinzufügen und gut umrühren. Zitroneneiskugel vorsichtig ins Glas geben.

### **Blue Kefir Moon**

3 cl Gin

1,5 cl Cointreau

1,5 cl Blue Curaçao

1,5 cl Ananassaft

Wasserkefir

Eis, gewürfelt

Alle Zutaten außer dem Wasserkefir mit einigen Eiswürfeln im Glas verrühren. Mit Wasserkefir auffüllen.

### **Wasserkefir Swimming Pool**

4 cl Wodka

2 cl Blue Curaçao

8 cl Wasserkefir

Eis, zerstoßen

Wodka und Blue Curacao in ein Glas geben, das ca. fingerbreit mit zerstoßenem Eis gefüllt ist. Mit Wasserkefir auffüllen. Das Glas mit einer Scheibe Zitrone dekorieren.

### **Kefir Egg**

1 cl Tequila Silver (Sauza Hornitos)

4 cl Eierlikör

10 cl Wasserkefir

Eis, gewürfelt

Tequila und Eierlikör in ein Longdrinkglas geben und gut umrühren. Mit Wasserkefir und 3 Eiswürfel auffüllen. Mit einer Limonenscheibe am Glasrand verzieren.

### **Wasserkefir In The South**

4 cl Wodka

2 TL Rohrzucker braun

6 cl Wasserkefir

6 cl Blutorangensaft

Eis, gewürfelt

Pfefferminze-Zweig

4 Eiswürfel und Wodka in ein Longdrinkglas geben und mit Wasserkefir und Blutorangensaft auffüllen. Rohrzucker beimengen und mit der Minze garnieren.

### **Sky High Kefir**

3 cl Wodka

1 cl Crème de Bananes

3 cl Campari

Wasserkefir

Eis, gewürfelt

Campari, Bananenlikör und Wodka mit Eiswürfeln in ein hohes Longdrinkglas geben. Langsam mit Wasserkefir auffüllen.

### **Kentucky Wasserkefir Lemon**

2 cl Zitronensaft

4 cl Bourbon Whiskey

Wasserkefir

1 Orangenscheibe

Eis, gewürfelt

Whiskey und Zitronensaft zusammen mit Eiswürfeln verrühren. Mit Wasserkefir auffüllen und umrühren. Die Orangenscheibe an den Glasrand stecken.

### **Wasserkefir Minz-Kiss**

5 cl Wodka

Wasserkefir

2 cl Limettensirup

2 cl Pfefferminzsirup grün

Eis, gewürfelt

Wodka, Limettensirup und Pfefferminzsirup mit Eiswürfeln in den Shaker geben, gut durchmischen, anschließend in Longdrinkgläser abseihen und mit Wasserkefir auffüllen.

### **Southern Kefir**

3 TL brauner Rohrzucker

5 cl Southern Comfort

Wasserkefir

4 cl Limettensaft

Lime Juice

Eis, zerstoßen

Das Glas etwa 2/3 mit zerstoßenem Eis füllen und die Zutaten in folgender Reihenfolge über den Eisberg geben: ca. 2-3 TL brauner Rohrzucker, Limettensaft (frisch gepreßt), ein Schuss Lime Juice und Southern Comfort. Kurz Umrühren und mit Wasserkefir auffüllen.

**Anmerkung: Alle Informationen und Tipps sind mit der notwendigen Sorgfalt erstellt worden. Dennoch können wir für eventuelle Schäden nicht haften.**

copyright © wellness-drinks.de

*wellness-drinks.de*

André Götz

Herzogstr. 27

60528 Frankfurt

info@wellness-drinks.de

Tel. 069 – 65 30 37 41

Fax 069 – 65 30 37 32



100% Recycling-Papier