

INHALT

Wissenswertes	1
<i>Den Wasserkefir ansetzen.....</i>	<i>3</i>
<i>Häufige Fragen.....</i>	<i>8</i>
Klassische Ansätze	11
<i>Klassischer Ansatz</i>	<i>12</i>
<i>Wasserkefir mit Kokoswasser ansetzen</i>	<i>13</i>
<i>Wasserkefir mit Tee ansetzen</i>	<i>14</i>
<i>Wasserkefir mit Saft ansetzen</i>	<i>15</i>
<i>Wasserkefir mit Pflanzen-/ Nussmilch ansetzen.....</i>	<i>16</i>
Ansatz mit Tee	17
<i>Orangiger Wasserkefir</i>	<i>18</i>
<i>Wasserkefir mit Kräutertee.....</i>	<i>19</i>
<i>Wasserkefir mit Fencheltee</i>	<i>20</i>
<i>Wasserkefir mit Rhabarber und grünem Tee</i>	<i>21</i>
<i>Wasserkefir-Pfirsich-Eistee</i>	<i>22</i>
<i>Chai-Soda mit Vanille.....</i>	<i>23</i>
<i>Matcha-Limetten-Soda.....</i>	<i>24</i>
Ansatz mit Kräutern	25
<i>Wasserkefir mit Kräutern</i>	<i>26</i>
<i>Wasserkefir mit Limette und Minze</i>	<i>27</i>
<i>Wasserkefir Apfel-Thymian.....</i>	<i>28</i>
<i>Wasserkefir Waldmeister Art.....</i>	<i>29</i>
<i>Cranberry-Rosmarin-Wasserkefir.....</i>	<i>30</i>

Wasserkefir mit Blüten	31
<i>Wasserkefir mit Hibiskus</i>	32
<i>Wasserkefir mit Rose</i>	33
<i>Wasserkefir mit Safran und Rose</i>	34
<i>Pfeffriger Wasserkefir mit Lindenblüten</i>	35
<i>Wasserkefir mit Holunderblüten</i>	36
<i>Wasserkefir mit Pfirsich und Lavendel</i>	37
Wasserkefir mit Früchten.....	38
<i>Birnen-Kirsch-Wasserkefir</i>	39
<i>Bananen-Wasserkefir</i>	40
<i>Blaubeer-Wasserkefir</i>	41
<i>Blaubeer-Ingwer-Limonade</i>	42
<i>Granatapfel-Wasserkefir-Limo</i>	43
<i>Wasserkefir mit Maulbeeren</i>	44
<i>Pflaumen-Ingwer-Limonade</i>	45
<i>einfaches Wasserkefir-Mango-Rezept</i>	46
<i>minzige Mango-Kefir-Limo</i>	47
<i>Wasserkefir mit Rhabarber und Erdbeeren</i>	48
<i>Wasserkefir Kiba</i>	49
<i>Wasserkefir mit Erdbeeren und Staudenknöterich</i>	50
<i>Melone mit Wasserkefir</i>	51
Ansatz mit Gewürzen	52
<i>Gewürzapfel-Cider</i>	53
<i>Pflaumen-Gewürz-Wasserkefir</i>	54
<i>Gesunder Wasserkefir-Kurkumadrink</i>	55
<i>Wasserkefir-Wurzelbier</i>	56
<i>Ginger Root Beer</i>	57
<i>Weihnachtlicher Wasserkefir</i>	58
<i>Scharfer Wasserkefir</i>	59

<i>Mediterraner Wasserkefir</i>	60
<i>Wasserkefir mit Vanillekaffee</i>	61
<i>Wasserkefir mit Vanille und Chia</i>	62
<i>Kefirkaffee mit Zimtblüten</i>	63
Ansatz mit Saft	64
<i>Aloe-Vera-Wasserkefir-Drink</i>	65
<i>Tomatensaft mit Wasserkefir</i>	66
<i>Möhren-Ingwersaft mit Wasserkefir</i>	67
<i>Spritziger Weintrauben-Wasserkefir</i>	68
<i>Wasserkefir-Kirschsoda</i>	69
<i>Wasserkefir-Holunder-Limonade</i>	70
Ansatz mit Kokosnusswasser	71
<i>Erdbeer-Kokos-Wasserkefir</i>	72
<i>Wasserkefir Pina Colada</i>	73
<i>Wasserkefir mit Melone</i>	74
<i>Wasserkefir mit Kokosnuss und Lavendel</i>	75
<i>Kokosnuss trifft Hibiskus</i>	76
Wasserkefir mit Gemüse	77
<i>Gurken-Kefir-Limonade mit Basilikum</i>	78
<i>Gurken-Dill-Kefir-Limonade</i>	79
<i>Gurken-Limetten-Kefir-Limo</i>	80
<i>Wasserkefir-Möhren-Limonade</i>	81
<i>Cremiger Wasserkefir mit Roter Bete</i>	82
<i>Rote Wasserkefir-Limonade</i>	83
<i>Fruchtige Rote-Bete-Limonade</i>	84
<i>Kefir-Limonade mit Sellerie und Apfel</i>	85

Wasserkefirrezepte für die Seele	86
<i>Cremige Orange mit Vanille</i>	87
<i>Eiskaffee mit Wasserkefir</i>	88
<i>Wasserkefir-Soda mit Orange und Schokolade</i>	89
<i>Pfefferminz-weiße-Schokolade-Wasserkefir</i>	90
<i>Wasserkefir mit Kakao</i>	91
<i>Wasserkefir mit Eiscreme</i>	92
Wasserkefir in Smoothies	93
<i>Ananas-Wasserkefir-Smoothie</i>	94
<i>Wasserkefir-Sellerie-Smoothie</i>	95
<i>Wasserkefir-Obstsmoothie</i>	96
<i>Kiba-Smoothie</i>	97
<i>Wasserkefir-Sorbet-Cocktail</i>	98
Speisen mit Wasserkefir	99
<i>Wasserkefir-Brot</i>	100
<i>Vegetarische Bolognese mit Wasserkefir</i>	101
<i>Vegetarische Wasserkefir-Bouletten</i>	102
<i>Möhrensalat mit Wasserkefir-Früchten</i>	103
<i>Probiotisches Apfelmus</i>	104
<i>Wasserkefir Chiapudding</i>	105
<i>Himbeergelatine</i>	106