

# Kefir de agua

Una bebida milenaria de origen Cáucaso. Donde son los mayores consumidores de esta bebida desde generaciones. Se trata de una estructura polisacárida en la que conviven distintos microorganismos, en cuyos nódulos o granos podemos encontrarlos en asociación simbiótica bacterias tan saludables como *Lactobacillus desidiosus*, *Lactobacillus brevis*, *Lactobacillus acidophilus* y estreptococos lácticos. También distinguimos levaduras, como *Sacharomyces delbruckii* y *Candida kephir*, las cuales son en definitiva las responsables de generar la fermentación alcohólica y ácido-láctica.

Se trata de un alimento de color blanco, o ligeramente amarillento, que según lo elaboramos con otras azúcares mas oscuras, adquiere también un color mas marrón. De consistencia elástica y apariencia gelatinosa. Generalmente tiende a adoptar una masa que es irregular, muy característica, y destaca por ser un producto lácteo fermentado sumamente rico en probióticos.

## INGREDIENTES

**150gr Típicos de Kefir de agua**

**1l de Agua mineral o de manantial**

**1/2 Limón**

**2 Dátiles o higos secos**

**4 cucharadas de Azúcar Golden Bio o el azúcar que quieras experimentar**

## ELABORACIÓN

Es un proceso circular que constantemente se repite

Enjuagar bien los tibicos

Añadir por litro 3 o 4 cucharadas de azúcar

2 dátiles o higos secos

Medio limón fresco

Dejar fermentar por 2 o 3 días dependiendo del calor y repite la operación.

Es importante mantener esta practica activa y consumir la bebida por el tiempo que consideres. Date unos tiempos de experimentar con consistencia tipo 21 días y escucha las mejorías en tu cuerpo. Cuando decidas parar, puedes congelar tus tibicos, hasta que quieras iniciarlo de nuevo. También a medida que van creciendo puedes ir regalándolos y promoviendo el consumo de Kefir de agua como tónico de la salud y longevidad.