



Oslavujeme zdraví s domácím vodním keřírem!

Keřír z vody? Ano! Tato bezmléčná veganská alternativa keříru funguje jako **přirodní varianta iontového nápoje**, osvěží, dodá energii a **prospěšné živé kultury**. Je skvělou alternativou k sodovkám a mohou jej i děti. Keřír je skvělý nápoj pro **zdraví vašich střev** – a ty jsou **základem zdraví!**

>> Než se vrhnete na oslavy, máme pro vás pár tipů, jak dosáhnout nejlepších výsledků. <<

- 1) Můžete použít **jakýkoli druh cukru** (klasický bílý, třtinový, kokosový nebo i sirupy – ale pozor, ty nesmí obsahovat konzervanty!). Med příliš vhodný není – má antibakteriální účinky a mohl by keřírové kultury oslabit.
- 2) K fermentaci použijte i **kousek sušeného ovoce** (chemicky neošetřeného nebo jej přelijte vařící vodou). Může to být fík, meruňka, brusinky, rozinky nebo i lyofilizované ovoce.
- 3) **Sklenici**, ve které keřír připravujete, **zcela nenaplňujte**. Nechte tam prostor na vzduch. V dobře uzavřené sklenici vzniká keřír mírně perlivý.

TIP: Vyzkoušejte **fermentaci ovocných a zeleninových šťáv**. Použít můžete cokoli, co obsahuje cukr, ale žádnou chemii a konzervační látky. Vodní keřírové kultury dokáží také přefermentovat kokosovou vodu – vzniklý **kokosový keřír** je považován za **nejzdravější nápoj na světě!**

Keřír v průběhu přípravy **ochutnávejte**. Pokud máte doma teplo, keřír vzniká obvykle za 48 hodin a při opakované přípravě už za 24 hodin. **Fermentace může trvat i déle** – i 3 dny, a to pokud máte doma chladněji nebo se keřírovým kulturám v nálevu tolik nedaří – třeba na ovoci zůstaly zbytky chemie. Pokud se vám zdá, že nálev nefermentuje a zůstává sladký, podpořte fermentaci kouskem sušeného ovoce a dejte kulturám ještě chvíli čas na práci.

Spoustu **dalších informací** o keřírech, fermentaci i článků na téma zdraví naleznete na našich stránkách www.wugi.cz. Potřebujete-li poradit, neváhejte nám napsat na náš mail info@wugi.cz nebo nás kontaktuje na FB stránkách **WUGI – Oslavujeme zdraví**. Jsme tu pro Vás!

Fermentace není složitý proces, avšak proměnný. Pokud nebude první příprava keříru dokonalá, nenechte se odradit! Přínosy keříru stojí za druhou šanci.

Přejeme dobrou chuť!

Váš WUGI tým

Přikládáme ještě jeden jednoduchý recept na závěr:

Hotový vodní keřír nechte v uzavíratelné sklenici, přidejte hrst lyofilizovaných jahod či malin, můžete přihodit i lístky máty nebo meduňky. Sklenici uzavřete a nechte stát do druhého dne při pokojové teplotě. Poté už jen vychutnávejte tuto poctivou a zdravou limonádu!

Vodní keřír lze také použít na fermentaci snídanových kaší připravovaných přes noc. Více receptů najdete na www.wugi.cz v sekci Recepty!