

# Kefirzubereitung

## à la Charles

„Getränk der Hundertjährigen“

 Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

RheinPfalz e.V.

Petersstraße 19  
67065 Ludwigshafen

Tel. 0621- 55 809 18  
info@kneippverein-rheinpfalz.de  
www.kneippverein-rheinpfalz.de

Die Knollen des Milchkefirs sehen aus wie ein kleiner Blumenkohl und verwandeln Milch praktisch über Nacht in einen aromatisch-cremigen, Joghurt ähnlichen Kefir-Drink mit natürlichen Hefen, Milchsäurebakterien und Mineralstoffen.

Der Ursprung des geheimnisvollen Milchexots liegt vermutlich im Kaukasus oder in Tibet, wo er seit vielen Jahrhunderten zu den wichtigsten Nahrungsmitteln zählt und traditionell als „Getränk der Hundertjährigen“ gilt.

Jeder Teilnehmer erntet an diesem Abend seinen eigenen Kefir und erhält einen frisch angesetzten Kefirpilz zum weiter züchten.

Neben den Kursgebühren bitten wir für den Sachaufwand jeweils 3,50 € zu entrichten.



## Mittwochs-Soiree

am 23.10.2024

um 18:30 Uhr

Johanneskirche Ludwigshafen-Niederfeld

Niederfeldstraße 17

Für die Teilnahme werden unsere üblichen Kursgebühren fällig,  
Bitte anmelden  
(Homepage, Telefon, E-Mail)