

SUŠENÉ ZRNÁ NA MLIEČNY KEFÍR

SK

Ingrediencie:

sušené zrná na mliečny kefír z organickej výroby.

AKTIVÁCIA ZŔN:

1. Pridajte kefirové zrná do 100ml mlieka.
2. Fermentujte 24 hodín (pri izbovej teplote 20-24°C). Po 12 hodinách jemne premiešajte.
3. Po 24 hodinách zced'te zrná jemným sitkom a prepláchnite ich vlažnou vodou. Mlieko vylejte.
4. Opakujte proces 5-7krát. Začnite používať 200ml mlieka, keď zrná ukážu aktivitu (kysnutie, hustnutie).
5. Keď sa mlieko zfermentuje na kefír, zrná sú pripravené na použitie.

RECEPT NA MLIEČNY KEFÍR:

1. Aktivované zrná na mliečny kefír.
2. 600ml mlieka.

Pridajte zrná do mlieka a zakryte. Fermentujte 24 hodín (pri izbovej teplote 20-24°C). Zced'te kefír a zrná znovu použite na ďalšiu várku. Mliečny kefír je pripravený hneď na konzumáciu alebo na druhotnú fermentáciu.

*Sušené zrná na mliečny kefír môžu byť veľkostne menšie. Preto je prvých pár týždňov lepšie použiť na cedenie jemné sitko, kým zrná podrastú.

❶ Skladujte v neotvorenom balení na suchom a chladnom mieste až do 12 mesiacov. Po otvorení hneď použite. Všetky fermentované jedlá môžu obsahovať stopy alkoholu a histamínu. Ak pripravujete kefír pre deti, kojíte alebo ste tehotná, poraďte sa pred konzumáciou s lekárom. Produkt obsahuje mlieko.