

SUŠENÉ ZRNÁ NA MLIEČNY KEFÍR

Ingrediencie: sušené zrná na mliečny kefír z organickej produkcie

AKTIVÁCIA ZRŇN

1. Pridajte kefirové zrná do 50 ml mlieka. Odporúčame použiť *čerstvé plnotučné* mlieko (nie trvanlivé).
2. Fermentujte 24 hodín pri izbovej teplote 20–24 °C. Po 12 hodinách jemne premiešajte.
3. Po 24 hodinách scedte zrná cez jemné sitko.
4. Prvé tri kroky opakujte, kým zrná neprejavia aktivitu (kysnutie, hustnutie). Trvá to cca 5 – 7 cyklov. Potom začnite používať 100 ml mlieka a kroky 2 a 3 opakujte, kým kefír opäť nez hustne. Postupne zvyšujte množstvo mlieka na 200 ml.
5. Keď 200 ml mlieka do 24 hodín vykvasí na kefír, zrná sú pripravené na použitie.

RECEPT NA MLIEČNY KEFÍR

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

Pridajte zrná do mlieka a prikryte. Nechajte horné viečko mierne pootvorené a nechajte 24 hodín kvasiť pri izbovej teplote 20–24 °C. Kefír scedte a zrná použite do ďalšej várky. Mliečny kefír je pripravený na druhé kvasenie.

Sušené zrná na mliečny kefír môžu byť veľkostne menšie. Preto je počas prvých niekoľkých týždňov lepšie používať jemné sitko, kým zrná nevyrastú.

Skladujte v neotvorenom obale na suchom a chladnom mieste až 12 mesiacov. Po otvorení ihneď použite.

Všetky fermentované jedlá môžu obsahovať stopy alkoholu a histamínu. Ak pripravujete kefír pre deti, dojčíte alebo ste tehotná, poraďte sa pred konzumáciou s lekárom.

Produkt obsahuje mlieko.