

# Návod na aktiváciu Kefirko BIO sušeného kvásku

---

1. Zmiešajte 15 g kvásku + 30 ml vlažnej vody + 30 g múky a nechajte stáť 6 až 8 hodín.
2. Pridajte 25 ml vlažnej vody + 30 g múky a nechajte stáť 12 až 16 hodín.
3. Pridajte 50 ml vlažnej vody + 60 g múky. Nechajte stáť 12 hodín.
4. Odstráňte ½ zmesi a zopakujte krok 2.
5. Pokračujte krokom 4, kým kvások nezdvajnosobí svoj objem, nebude aktívny (bublínovať) a pripravený na pečenie.

## Pečenie:

Odmerajte množstvo kvásku, ktoré vyžaduje recept. Zvyšný kvások nakrmte 30 g múky a 25 ml vody a uskladnite ho.

## Skladovanie:

- **V chladničke** – krmte raz týždenne. Ak chcete piecť, vyberte ho z chladničky a zopakujte krok 4 uvedený vyššie.
- **Pri izbovej teplote** – krmte každých 12 hodín. Ak chcete piecť, zopakujte krok 4.

*Ako spoznať, že je kvások aktívny?*

Aktívny kvások má kvasnicovú vôňu a tvorí bubliny.  
Po nakrmení rýchlo zdvojnásobí svoj objem.