

Sušené zrná vodného kefíru

Zloženie:

dehydratované zrná vodného kefíru z ekologickej produkcie

Aktivácia: keфіrových zrn

Rozpustite 30 g cukru v 300 ml nechlórovanej vody.

Pridajte keфіrové zrná, zakryte a nechajte fermentovať pri teplote 20–24 °C po dobu 3–4 dní.

Opakujte prvé dva kroky (5–7×), kým sa neobjavia známky aktivity. V ďalších cykloch však fermentujte vždy iba 2 dni.

Recept na vodný keфіrPotrebuje:

aktivované zrná vodného kefíru

600 ml nechlórovanej vody

30 g cukru

Cukor rozpustíte vo vode izbovej teploty. Pridajte keфіrové zrná a zakryte. Nechajte fermentovať pri teplote 20–24 °C po dobu 24–48 hodín. Hotový keфіr scedte a zrná použite na ďalšiu várku. Vodný keфіr je pripravený na konzumáciu alebo na druhotné kvasenie.

Skladovanie:

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

Všetky fermentované potraviny môžu obsahovať stopové množstvo alkoholu a histamínu. Ak pripravujete keфіr pre deti, dojčiace matky alebo tehotné ženy, poraďte sa pred konzumáciou s lekárom.

Ak si chcete vo výrobe kefíru urobiť prestávku alebo si ponechať náhradné zrná, môžete ich skladovať 7–14 dní v chladničke v malom množstve cukrovej vody.