

SUŠENÁ ZRNA NA MLÉČNÝ KEFÍR

Ingredience:

sušená zrna na mléčný kefír z organické produkce.

AKTIVACE ZRN:

1. Přidejte keřírová zrna do 100 ml mléka.
2. Fermentujte 24 hodin (při pokojové teplotě 20–24 °C). Po 12 hodinách jemně promíchejte.
3. Po 24 hodinách zcedte zrna přes jemné sítko a propláchněte je vlažnou vodou. Mléko vylijte.
4. Proces opakujte 5–7krát. Začněte používat 200 ml mléka, jakmile zrna projeví aktivitu (kysnutí, houstnutí).
5. Jakmile se mléko zfermentuje na kefír, zrna jsou připravena k použití.

RECEPT NA MLÉČNÝ KEFÍR:

1. Aktivovaná zrna na mléčný kefír.
2. 600 ml mléka.
Přidejte zrna do mléka a přikryjte. Fermentujte 24 hodin (při pokojové teplotě 20–24 °C). Zcedte kefír a zrna znovu použijte na další várku. Mléčný kefír je připraven ihned ke konzumaci nebo k druhotné fermentaci.

Sušená zrna na mléčný kefír mohou být velikostně menší. Proto je během prvních několika týdnů lepší používat jemné sítko, dokud zrna nevyrostou.

Skladujte v neotevřeném obalu na suchém a chladném místě až 12 měsíců. Po otevření ihned použijte. Všechna fermentovaná jídla mohou obsahovat stopy alkoholu a histaminu. Pokud připravujete kefír pro děti, kojíte nebo jste těhotná, poraďte se před konzumací s lékařem. Produkt obsahuje mléko.