

SUŠENÁ VODNÍ KEFÍROVÁ ZRNA

Složení: dehydratovaná zrna vodního keфіru z ekologické produkce

AKTIVACE:

1. Rozpusťte 30 g cukru ve 300 ml nechlorované vody.
2. Přidejte keфіrová zrna, zakryjte a nechte fermentovat při 20–24 °C po dobu 3–4 dnů.
3. Opakujte první 2 kroky (5–7×), dokud se neobjeví známky aktivity. Fermentujte však vždy pouze 2 dny.

RECEPT NA VODNÍ KEFÍR:

1. Aktivovaná zrna vodního keфіru.
2. 600 ml vody (nechlorované).
3. 30 g cukru.

Rozpusťte cukr ve vodě pokojové teploty. Přidejte keфіrová zrna a zakryjte. Nechte fermentovat při 20–24 °C po dobu 24–48 hodin. Kefír scedte a zrna použijte na další várku. Vodní keфіr je připraven ke konzumaci nebo k druhotnému kvašení.

Skladujte v neotevřeném obalu na chladném a suchém místě až 12 měsíců. Po otevření spotřebujte ihned. Všechny fermentované potraviny mohou obsahovat stopové množství alkoholu a histaminu. Pokud připravujete keфіr pro děti, kojící matky nebo těhotné ženy, poraďte se před konzumací s lékařem.

Pokud si chcete ve výrobě keфіru udělat pauzu nebo mít nějaká náhradní zrna, můžete je skladovat 7–14 dní v lednici v malém množství cukrové vody.