

SUŠENÁ VODNÍ KEFÍROVÁ ZRNA

Složení:

dehydratovaná zrna vodního kefíru z ekologické produkce.

AKTIVACE:

1. Rozpusťte 30 g cukru ve 300 ml nechlorované vody.
2. Přidejte kefírová 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 kefíru.
2. 600 ml vody (nechlorované).
3. 30 g cukru.

Rozpusťte cukr ve vodě pokojové teploty. Přidejte kefírová zrna a zakryjte. Nechte fermentovat při 20–24 °C po dobu 24–48 hodin. Kefír scedte a zrna použijte na další várku. Vodní kefír 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 kefír pro děti, kojící matky nebo těhotné ženy, poraďte se před konzumací s lékařem.