

Výroba kefíru

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Kefírové houby 2 lžíce
- Mléko 1 l

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Do sklenice nebo skleněného džbánu vložíme kefírovou houbu a necháme 24 hodin fermentovat při pokojové teplotě. Občas sklenici zatřepeme nebo obsah promícháme plastovou nebo dřevěnou lžící. Kefírová houbu nesmí přijít do styku s kovem.

Pokud chceme kefír hustější, necháme jej fermentovat v lednici. Trvá to ale déle, asi jeden týden.

Takto si připravíme 2 hrnky skvělého kefíru.

Kefí výrazně stimuluje imunitní systém, slouží jako prevence nemocí trávicího systému, dodává energii a zabraňuje únavě. Obsahuje přírodní antibiotika, zabraňuje rychlému stárnutí a brzdí vývoj metast.