

# SUŠENA MLEČNA KEFIRNA ZRNA

SLO

## Sestavine:

dehidrirana mlečna kefirna zrna iz ekološke proizvodnje.

## AKTIVACIJA:

1. Dodajte mlečna kefirna zrna v 100 ml mleka.
2. Pustite fermentirati 24 ur (20-24°C). Vsakih 12 ur nežno premešajte.
3. Po 24 urah precedite skozi fino cedilo.
4. Ponavljajte prve 3 korake (5-7-krat). Ko zrna začnejo kazati aktivnost (kisel okus, zgoščevanje), povečajte količino mleka na 200 ml.
5. Ko mleko fermentira v kefir, so zrna pripravljena za uporabo.

## RECEPT ZA MLEČNI KEFIR:

1. Aktivirana mlečna kefirna zrna.
2. 600 ml mleka.

Dodajte kefirna zrna v mleko in pokrijte. Pustite fermentirati 24 ur (na 20-24°C). Precedite kefir in uporabite zrna za novo pripravo kefirja. Mlečni kefir lahko pijete takoj ali ga uporabite za sekundarno fermentacijo.

\* Dehidrirana mlečna kefirna zrna so lahko nekoliko manjša. Zato je prvih nekaj tednov za precejanje bolje uporabljati fino, gosto cedilo, dokler zrna nekoliko ne zrastejo.

⚠ Neodprto hraniti v hladnem, suhem prostoru! ⚠ Po odprtju takoj uporabiti! ⚠ Vsa fermentirana hrana lahko vsebuje alkohol in histamin. ⚠ Če pripravljate kefir za otroke, nosečnice in doječe matere, se pred uživanjem posvetujte z zdravnikom! ⚠ Vsebuje mleko v sledovih.