

# Feu el vostre propi Kefir



Fer el vostre propi kefir pot semblar descoratjador, però en realitat és tan fàcil com la fermentació. Seguiu les instruccions següents i proveu-ho.

*Sense gluten, vegetarià*

**Temps:** 24 hores

**Ingredients:**

- 1-2 culleradetes de grans de kefir actius (a Naturitas, Kefiralia, Amazon)
- 4 tasses de la llet escollida

LA MEVA CUINA



**Elaboració:**

**PAS 1:** En un pot gran de vidre, barregeu els grans de kefir i la llet.

**PAS 2:** Cobriu-lo amb un filtre de cafè o amb una gasa i assegureu-lo amb una goma.

**PAS 3:** Col·loqueu-lo al taulell en un lloc càlid durant aproximadament 24 hores. Nota: pot trigar més en funció de la temperatura de la cuina. El quefir està llest (i cultivat) quan hi ha un cert espessiment i una aroma agradable.

**PAS 4:** Colar els grans de kefir restants del kefir acabat.

**PAS 5:** Emmagatzemeu el quefir acabat a la nevera.

**PAS 6:** Podeu tornar a utilitzar els grans de kefir en un nou lot de llet.

Com podeu veure, a part de beure kéfir, és un potent aliment saludable, un ingredient saborós i un menjar divertit per explorar i comprovar-ho. El kefir té una potent varietat de nutrients, una cultura diversa de probiòtics i un sabor picant, cosa que fa del kéfir un aliment elegant i fàcil d'incloure a la vostra dieta. La propera vegada que tingueu l'oportunitat, proveu kefir.

Bon profit!

