

NABIAŁ

Domowy kefir na ziarnach kefirowych

Kefir według przepisu The Gut Stuff, z pełnotłustego mleka i ziaren kefiru mlecznego.

Autor przepisu: The Gut Stuff



CZAS

24 godziny fermentacji; w razie potrzeby kolejne
24 godziny

PORCJA

Porcja z 250 ml mleka

Metoda: Fermentacja pełnotłustego mleka z ziarnami kefirowymi

Sezon i surowiec: Cały rok

Przechowywanie: Po odcedzeniu przelej do zamykanej butelki. Przechowuj w lodówce do tygodnia.

Składniki

- 5 g ziaren kefiru mlecznego
- 250 ml pełnotłustego mleka

Ziarna odważ na wadze, mleko odmierz dzbankiem z podziałką.

Sprzęt

- Słoik 500 ml, gaza, gumka, drewniana lub plastikowa łypatka, plastikowe sitko, miska i zamykana butelka

Przygotowanie

1. Przygotuj słoik

Umyj słoik gorącą wodą z płynem do naczyń. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 100°C na 15-20 minut, a następnie ostudź.

2. Połącz składniki

Włóż ziarna do słoika 500 ml i wlej mleko. Delikatnie wymieszaj czystą łyżką. Przykryj gazą i zamocuj gumką.

OPRACOWANIE / DR INŻ. NATALIA HORBACH

A stylized, handwritten signature of Natalia Horbach in black ink.

Źródła i historia na stronie Fermentarni
fermentarnia.com



Domowy kefir na ziarnach kefirowych / ciąg dalszy

3. Pozostaw do fermentacji

Zostaw na 24 godziny w temperaturze pokojowej, z dala od bezpośredniego słońca.

4. Sprawdź konsystencję

Po 24 godzinach wymieszaj. Gdy mleko zgęstnieje i ma przyjemny kwaśny smak, kefir jest gotowy. Jeśli nie, ponownie przykryj gazą i pozostaw na kolejne 24 godziny.

5. Odcedź i schłódź

Przelej przez sitko ustawione nad miską, aby oddzielić ziarna. Kefir przelej do zamykanej butelki. Możesz użyć go od razu albo przechowywać w lodówce do tygodnia.

6. Zachowaj ziarna

Do następnej porcji ponownie użyj ziaren i słoika 500 ml.

Wskazówki

Zawiera mleko. Ziarna kefiru mlecznego i wodnego nie są zamiennie.

Jeśli mleko nie sfermentuje po 48 godzinach, The Gut Stuff zaleca odcedzić ziarna i rozpocząć od nowa ze świeżym mlekiem.

Jak podawać

Pij schłodzony lub dodaj do koktajlu tuż przed podaniem.

Pod lupą

Bakterie i drożdże pracują wspólnie

Ziarna kefiru mlecznego zawierają zarówno bakterie, jak i drożdże. Podczas fermentacji powstają kwasy nadające napojowi kwaśny smak, a dwutlenek węgla może powodować delikatne musowanie. Ziarna kefiru mlecznego są inną kulturą niż ziarna kefiru wodnego, dlatego w tym przepisie nie stosujemy ich zamiennie.

