

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Домашний кефир на кефирном грибке

Домашний кефир из цельного молока и кефирных зёрен, которые также называют кефирным грибком. По рецепту The Gut Stuff.

Автор рецепта: The Gut Stuff



ВРЕМЯ

24 часа сквашивания; при необходимости ещё
24 часа

КОЛИЧЕСТВО

На 250 мл молока

Способ приготовления: Скваживание цельного молока кефирными зёрнами

Сезон и выбор продуктов: Круглый год

Хранение: После процеживания перелейте в бутылку с крышкой. Храните в холодильнике до недели.

Ингредиенты

- 5 г зёрен молочного кефира (кефирного грибка)
- 250 мл цельного молока

Кефирные зёрна взвесьте. Молоко отмерьте мерным кувшином.

Инвентарь

- Банка объёмом 500 мл, марля, резинка, деревянная или пластиковая лопатка, пластиковое сито, миска и бутылка с крышкой

Приготовление

1. Подготовьте банку

Вымойте банку горячей водой со средством для мытья посуды. Поставьте в духовку, разогретую до 100°C, на 15-20 минут, затем остудите.

2. Добавьте молоко

Положите кефирные зёрна в банку объёмом 500 мл и влейте молоко. Аккуратно перемешайте чистой ложкой. Накройте марлей и закрепите резинкой.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



Домашний кефир на кефирном грибок / продолжение

3. Оставьте молоко сквашиваться

Оставьте на 24 часа при комнатной температуре, вдали от прямого солнечного света.

4. Проверьте консистенцию

Через 24 часа перемешайте. Если молоко загустело и приобрело приятный кисловатый вкус, кефир готов. Если нет, снова накройте марлей и оставьте ещё на 24 часа.

5. Процедите и охладите

Поставьте сито над миской и процедите кефир, отделяя зёрна. Перелейте кефир в бутылку с крышкой. Можно пить сразу или хранить в холодильнике до недели.

6. Сохраните кефирные зёрна

Используйте отделённые зёрна для следующей порции кефира в банке объёмом 500 мл.

Примечания

Содержит молоко. Зёрна молочного и водного кефира не взаимозаменяемы.

Если молоко не сквасится за 48 часов, The Gut Stuff рекомендует отделить зёрна и начать заново со свежим молоком.

Как подавать

Пейте охлаждённым или добавляйте в коктейль перед подачей.

Под микроскопом

Бактерии и дрожжи работают вместе

В кефирном грибок, который также называют кефирными зёрнами, живут бактерии и дрожжи. При брожении образуются кислоты, придающие молоку кислинку, а углекислый газ может вызывать лёгкое шипение. Грибок для молочного кефира отличается от культуры водного кефира; в этом рецепте они не взаимозаменяемы.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



страница 2

РЕЦЕПТ НА САЙТЕ