

КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

Домашній кефір на кефірних зернах

Домашній кефір за рецептом The Gut Stuff - із незнежиреного молока та зерен молочного кефіру.

Автор рецепта: The Gut Stuff



ЧАС

24 години ферментації; за потреби ще 24 години

КІЛЬКІСТЬ

Порція з 250 мл молока

Спосіб приготування: Заквашування молока кефірними зернами

Сезон та інгредієнти: Протягом року

Зберігання: Після проціджування перелийте кефір у пляшку з кришкою. Зберігайте в холодильнику до тижня.

Інгредієнти

- 5 г зерен молочного кефіру
- 250 мл незнежиреного молока

Зерна зважте, молоко відміряйте мірним глечиком.

Обладнання

- Банка місткістю 500 мл, марля, гумка, дерев'яна або пластикова лопатка, пластикове сито, миска та пляшка з кришкою

Приготування

1. Підготуйте банку

Вимийте банку гарячою водою із засобом для миття посуду. Поставте в духовку, розігріту до 100°C, на 15-20 хвилин, потім остудіть.

2. Додайте зерна та молоко

Покладіть зерна в банку місткістю 500 мл і залийте молоком. Обережно перемішайте чистою ложкою. Накрийте марлею та закріпіть гумкою.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Natalia Horbach".

Джерела та історія на сайті Fermentarnia
fermentarnia.com



сторінка 1

РЕЦЕПТ НА САЙТІ

Домашній кефір на кефірних зернах / продовження

3. Залиште заквашуватися

Залиште на 24 години за кімнатної температури, подалі від прямого сонячного світла.

4. Перевірте готовність

Через 24 години перемішайте. Якщо молоко загусло й набуло приємного кислуватого смаку, кефір готовий. Якщо ні, знову накрийте марлею та залиште ще на 24 години.

5. Процідіть і охолодіть

Установіть сито над мискою та процідіть кефір, щоб відокремити зерна. Перелийте кефір у пляшку з кришкою. Його можна споживати одразу або зберігати в холодильнику до тижня.

6. Збережіть зерна

Для наступної порції знову використайте зерна та банку місткістю 500 мл.

Поради

Містить молоко. Зерна молочного й водного кефіру не взаємозамінні.

Якщо молоко не ферментується за 48 годин, The Gut Stuff рекомендує відділити зерна й почати знову зі свіжим молоком.

Як подавати

Подавайте охолодженим або додавайте до коктейлю безпосередньо перед подаванням.

Під мікроскопом

Бактерії та дріжджі працюють разом

У зернах молочного кефіру живуть бактерії та дріжджі. Під час бродіння утворюються кислоти, що надають молоку кислинки, а вуглекислий газ може спричиняти легке шипіння. Зерна молочного кефіру відрізняються від культури водного кефіру; у цьому рецепті вони не взаємозамінні.

Natalia Horbach

