

SUSZONE ZIARNA KEFIRU MLECZNEGO

Składniki:

suszone ziarna kefiru mlecznego pochodzące z produkcji ekologicznej.

Aktywacja:

1. Dodaj ziarna kefiru mlecznego do 100 ml mleka.
 2. Fermentuj przez 24 godziny (w temperaturze 20–24°C).
Po 12 godzinach delikatnie wymieszaj.
 3. Po 24 godzinach odcedź przez drobne sito i umyj ziarna letnią wodą.
 4. Powtórz pierwsze 3 kroki 5–7 razy. Zaczynij używać 200 ml mleka, gdy ziarna zaczną wykazywać aktywność (kwaśnienie, gęstnienie).
 5. Gdy mleko sfermentuje do postaci kefiru, ziarna są gotowe do użycia.
-

Przepis na kefir mleczny:

Składniki:

- aktywowane ziarna kefiru mlecznego,
- 600 ml mleka.

1. Dodaj ziarna kefiru mlecznego do mleka i przykryj. Fermentuj przez 24 godziny (20–24°C).
2. Odcedź kefir i użyj ziaren do następnej partii. Kefir mleczny jest gotowy do spożycia lub do drugiej fermentacji.

Odwodnione ziarna kefiru mlecznego mogą być mniejsze. W pierwszych tygodniach, dopóki ziarna nie urosną, lepiej używać drobniejszej siatki do odsączania.

Bezpieczeństwo produktu:

Przechowuj w nieotwartym opakowaniu w chłodnym, suchym miejscu do 12 miesięcy.

Po otwarciu należy zużyć od razu.

Wszystkie sfermentowane produkty spożywcze mogą zawierać śladowe ilości alkoholu i histaminy. Jeśli przygotowujesz kefir dla dzieci, matek karmiących piersią lub kobiet w ciąży, przed spożyciem skonsultuj się z lekarzem.

Produkt zawiera mleko.

Produkt przebadany oraz certyfikowany zgodnie z rozporządzeniem (UE) 2018/848 potwierdzający, że operator (producent) spełnia wymagania tego rozporządzenia oraz rozporządzenia w sprawie produkcji ekologicznej i przetwarzania produktów rolnych i środków spożywczych (Dz. Urz. RS nr 105/2022).