

Domácí kefirové mléko

Doba přípravy: 5 min. / den

Porce: 2 až 3 (1 litr)

Ingredience:

- 1 l mléka **Milknatur**[®]
- Sáček kefirové kultury Milcom „*Laktoflora kefirová na 1 litr*“ nebo 5g sušené kultury z balení „*Laktoflora kefirová (50g) na 10 litrů*“ (v prodeji na farmě nebo v mlékomatech Milknatur)

Příprava:

- 1) Nechte mléko v místnosti, aby získalo pokojovou teplotu.
 - 2) Když dosáhne této teploty, přidejte kefirovou kulturu a rozmíchejte.
 - 3) Mléko nechte stát při teplotě 20 až 25 °C zhruba 24 hodin.
 - 4) Poté je kefir hotový. Skladujte jej v chladničce.
- 1a) Pro další výrobu kefiru není nutné pořizovat novou kefirovou kulturu. Jako takzvané očkování (místo kultury) postačí 4 plné polévkové lžíce kefiru. Předěslou várku kefiru lze při dodržení postupu jako očkování použít maximálně 10krát. Poté je třeba použít novou kefirovou kulturu.

Tip: Nejlepší kefir je po dalších 48 hodinách od zhotovení. Lze jej dochucovat nepříliš kyselými ovocnými sirupy (jahoda, meruňka apod.).

