


Kéfir



Kéfir significa ‘bendición’ en turco y hace referencia a una bebida fermentada de agradable sabor, consumida desde hace miles de años en la zona del Cáucaso.

Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de fermentación:
24 horas

Ingredientes:

- Granos de kéfir
Frescos o deshidratados
- Leche orgánica entera
(no light, no deslactosada) de preferencia a temperatura ambiente.

Equipo de producción:

- Contenedor de vidrio
- Colador de plástico
- Cuchara de madera
- Manta de cielo o trapo para cubrir, para que permita la circulación del aire

Preparación:

- 1 Colocar los granos de kéfir en un recipiente de vidrio.
- 2 Cubrir con la leche los granos, hasta que queden cubiertos completamente.
- 3 Cubrir con la manta el frasco y colocarlo en un lugar fresco y seco
- 4 Dejarlos fermentar por 24 horas, el kéfir estará listo cuando los búlgaros floten en la leche.
- 5 Colar el contenido con el colador de plástico, ayudándonos con la cuchara de madera y dejando que escurra por un rato el contenido
- 6 Recomendamos enjuagar el frasco con agua sin jabón.
- 7 Enjuagar los búlgaros una vez a la semana con agua filtrada, no diariamente.
- 8 Regresar los búlgaros al frasco seco y volver a cubrir con leche y reiniciar el proceso
- 9 Podemos conservar el kéfir en el refrigerador de 3-4 semanas.



Libera tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas