

Kefir napitak



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 kašika**kefirnih zrnaca
- **2 šolje**mleka

Priprema

Plasticnom kašikom uzeti kefirna zrnca preliterati sa dve šolje nekuvanog kravljeg mleka i ostaviti da odstoji 24 sata, u staklenoj tegli, koju preklopimo poklopcem, ali ne zatvarati, zbog fermentacije mleka.

Fermentisano mleko procedimo na plasticnu cediljku i isperemo kefirna zrnca. Ostavimo ih u tegli sa vodom za sledeću upotrebu, na ovaj način se količina zrnaca svaki put uvećava, pa zrnca možete poklanjati svojim prijateljima.

Savet

Kefirni napitak možete piti sa rendanim povrem ili voem, kokosom, cimetom zaslaeno kašicom meda. Idealno za jačanje imuniteta u zimskim danima.