

Kefir jogurt



težina: **lako**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **5** min

Sastojci

Potrebno je:

- **200** gmleka
- **20** gtibetanske pecurke

Preprema

Pecurku lepo isprati vodom. Naliti mlakim mlekom i ostaviti 24 sata na dobnoj temperatuti. Procediti i ostaviti da se ohlađi. Ohlaen jogurt je spreman za upotrebu.

Tibetansku pecurku možete kupiti na internetu i u prodavnicama zdrave hrane. Jako je lekovita za sve bolesti: snižava krvni ptitisak, holesterol, šefer u krvi, pomaže kod mršavljenja, reguliše rad creva, usporava i uništava stanice raka. Ona raste u mleku, za 17 dana udvostručuje svoju veličinu i tad je trebate dati nekome ili povecati kolicinu mleka. Preporucuje se da se piye 20 dana pa 10 dana pauza. Ponoviti tri ture tako. Ne sme doci u dodir sa metalom. Iskljucivo koristiti plasticnu cediljku i kašicicu.

Savet

Kefir koji se prodaje je daleko slabiji od ovog domaćeg kefira. Zbog svojih bakterija koje pravi leđi i zapaljenja u organizmu. Ja sam stavila otprilike količinu peurke, jer sam dobila polovicu od udvostruene količine. Ovo na slici je peurka koja je spremna za deljenje. Što znai da Vam je potrebno duplo manje za 200 g mleka.