

## Kefir jogurt



težina: **lako**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **5** min

## Sastojci

### Potrebno je:

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

## Priprema

Pecurku lepo isprati vodom. Naliti mlakim mlekom i ostaviti 24 sata na dobroj temperaturi. Procediti i ostaviti da se ohladi. Ohla?en 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, šećer u krvi, pomaže kod mršavljenja, reguliše rad creva, usporava i uništava stanice raka. Ona raste u mleku, za 17 dana udvostrucuje svoju velicinu i tad je trebata dati nekome ili povecati kolicinu mleka. Preporucuje se da se pije 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 doma?eg kefirata. Zbog svojih bakterija koje pravi le?i i zapaljenja u organizmu. Ja sam stavila otprilike koli?inu pe?urke, jer sam dobila polovinu od udvostru?ene koli?ine. Ovo na slici je pe?urka koja je spremna za deljenje. Što zna?i da Vam je potrebno duplo manje za 200 g mleka.