

Kefir napitak



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 kašikakefirnih zrnaca**
- **2 šoljemleka**

Priprema

Plasticnom kašikom uzeti kefirna zrnca preliti 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 sledecu upotrebu, na ovaj nacin se kolicina zrnaca svaki put uvecava, pa zrnca možete poklanjati svojim prijateljima.

Savet

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