

KÉFIR

Ingredients:

2 o 3 litres de llet sencera o desnatada
1 sobre o 2 càpsules de ferment de kéfir

Utensilis:

Termòmetre

En primer lloc, s'escalfa la llet fins a 82-85 graus sense que arribi a bullir i es deixen passar 30 minuts fins que es refredi i arribi a 29-31 graus. S'afegeix el ferment liofilitzat i es remou bé per dissoldre el contingut. La llet es deixa fermentar a 29 graus durant 14 o 16 hores sense agitar. La temperatura de fermentació s'ha de mantenir, per la qual cosa cal cobrir el recipient amb tovalloles i deixar-lo en un lloc calent. Passat aquest temps, el producte es deixa en el frigorífic sense agitar. Després de refredar-se i aconseguir els 10 graus, el quefir està llest per consumir-se.

Una part del producte es pot separar per reutilitzar per fermentar més quefir en altres ocasions. Per a ressemar el producte, amb una o dues cullerades de quefir per a un litre de llet és suficient. La fermentació és més curta, n'hi haurà prou amb dues o tres hores perquè els bacteris es reactivin.