



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEFİR NEDİR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Kökeni Kafkaslara dayanan kefir; kefir mayası veya tanesi adı verilen özel bir maya kullanılarak sütün fermente edilmesiyle ortaya çıkan, tadı ekşimsi, ayran benzeri bir içecektir.

Kefirin sağlığa birçok yararı olduğu bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Sütün yararlarının tamamına sahip olmanın yanında, kefir aynı zamanda probiyotik özelliğe sahiptir.

