



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

KEFİR YAPIMI

1 litre süt
1 yemek kaşığı kefir tanesi

nce sütü kaynatın ve kaymağını üzerinden alın. Ardından süte kefir tanelerini ekleyin. Kullandığınız kabın metal olmamasına dikkat edin. Tahta kaşıkla iyice karıştırın. Kabinizin üzerini temiz bir bez ile kapatın.

20-25 °C'de kalacak şekilde karanlık bir ortamda 2 gün kadar sütü bekletin. Bu sürede süt pıhtılaşacaktır. Mayalanmış olan bu sütü plastik bir süzgeç ya da tlbent yardımıyla szn. Dilerseniz kefirinizi bu şekilde tüketebilir, dilerseniz içine meyve taneleri ekleyebilirsiniz.

