



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFİR

1 yemek kaşığı kefir tanesi
1 adet büyük cam kavanoz
1 litre süt (oda sıcaklığında)
Plastik süzgeç

Bir cam kavanozun içine kefir taneleri konulur.
Üzerine oda sıcaklığındaki süt ilave edilir.
24-48 saat arası beklemeye alalım.
Mayalanan kefir bir süzgeçten geçirilir ve servise hazır hale gelir.
Bardağa alınarak içilir.

