



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEFİR

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

100 gram kefir tanesi
2 litre çiğ süt

Derin bir tencere içerisine sütü alın ve kısık ateşte kaynatmaya başlatın. Süt iyice kaynadığında ocaktan alın ve soğuması için bir kenarda bekletin. Süt ılımaya başladığında üzerinde kaymak oluşur. Bu kaymakları tahta kaşıkla alın. Süt soğuduğunda içerisine kefir tanelerini dökün ve tahta kaşık ile karıştırın. Hazırladığınız karışımı cam kavanoz içerisine alın ve üzerini bezle örterek, kapatın. Kavanozu oda sıcaklığında 24 saat boyunca saklayın. Bir gün sonra bezi kaldırın, sütün üzerinde pıhtılaşmalar göreceksiniz. Bunları gördüğünüzde kavanozun kapağını kapatın ve buzdolabında bir gece bekletin. Bir gece sonra kefirini plastik süzgeçten ya da tülbenkten geçirin ve pıhtılardan arındırın. Hazırladığınız kefirini cam şişelerde ve buzdolabında muhafaza edebilirsiniz. Süzgeçte kalan kefir tanelerini tekrar maya olarak kullanabilirsiniz. Buzdolabında saklayacağınız kefirini iki gün içerisinde tüketmelisiniz. Afiyet olsun.

Not: Hazır kefir mayası üniversitelerin maya hazırlayan ziraat fakültelerinden, organik ürün satan firmalardan, internet üzerinden satış yapan kefir mayası satıcılarından alabilirsiniz. Ayrıca Organik ürün satışı yapan aktarlardan kefir mayası temin edebilirsiniz.

