



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFİR

1 litre taze süt (tercihen tam yağlı)
1-2 yemek kaşığı kefir tanesi (mayası)
Cam kavanoz
Plastik süzgeç
Tahta veya plastik kaşık (metal kullanmamaya dikkat edin)
Temiz bir tlbent veya peçete

Sütü bir tencereye alın ve kaynama noktasına gelene kadar ısıtın.

Kaynadıktan sonra sütü oda sıcaklığına soğumaya bırakın. (Bu adım pastörize olmayan süt kullanıyorsanız gereklidir. Pastörize süt kullanıyorsanız direkt olarak bir sonraki adıma geçebilirsiniz.)

Oda sıcaklığına gelen sütü cam kavanoza dkn.

Kefir tanelerini ekleyin ve tahta veya plastik kaşık ile hafifçe karıştırın.

Kavanozun ağzını tlbent veya peçete ile kapatın ve lastik bant ile sabitleyin.

Kavanozu doğrudan güneş işiği almayan, oda sıcaklığında (20-25°C) bir yerde 24-48 saat boyunca bekletin. Bu süre zarfında süt, kefir tanelerinin etkisiyle fermente olacaktır.

Fermentasyon süreci tamamlandıktan sonra kefiri plastik süzgeç ile szn. Kefir taneleri süzgeçte kalacak, fermente edilmiş kefir ise altındaki kaba geçecektir.

Süzgeçte kalan kefir tanelerini soğuk su ile nazikçe yıkayın.

Szlen kefiri cam şişe veya kavanoza aktarın ve buzdolabında saklayın. Ev yapımı kefir, buzdolabında yaklaşık 1 hafta boyunca tazeliğini koruyacaktır.

Yıkadığınız kefir tanelerini bir sonraki kefir yapımı için kullanabilirsiniz. Taneleri hemen kullanmayacaksanız, az miktarda süt içinde buzdolabında saklayabilirsiniz.

Not: Kefir, fermente edilmiş bir süt içeceği olup, probiyotik özellikleri sayesinde sindirim sistemini destekler ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

