



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KEFİR

1 litre günlük pastörize süt  
1 tatlı kaşığı kefir mayası (kefir tanesi)  
Cam kavanoz  
Plastik süzgeç ve kaşık

Sütü hafif ılıtın; ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalı. Ilık süt, mayalanma için ideal ortam yaratır. Cam kavanoza ıltığınız sütü dökün ve içine kefir mayasını ekleyin. Karıştırmak için plastik bir kaşık kullanın (metal kaşık kullanmaktan kaçının). Kavanozun kapağını sıkıca kapatmadan, üzerini temiz bir bezle örtün ve oda sıcaklığında 24 saat kadar bekletin. Bu süre boyunca süt, kefire dönüşecektir. Mayalanan kefiri plastik bir süzgeç yardımıyla süzerek kefir tanelerini ayırın. Elde ettiğiniz kefiri cam şişeye aktarın ve buzdolabında saklayın.

Not: Ayırdığınız kefir tanelerini temiz suyla yıkayarak tekrar kullanabilirsiniz. Yeni sütle aynı işlemleri yaparak sürekli kefir üretebilirsiniz.