Alimentando el kéfir



Tiempo de preparación: 5 Min

Ingredientes

Granos de kéfir: 1 cuchardada

LECHE ENTERA: 1 Litro

Preparación de la Receta

- Kéfir se le llama a la bebida y también al SCOBY (Colonia Simbiótica de Bacterias y Levaduras) que la produce a partir de leche entera
- Es una bebida ligeramente ácida y efervescente pro el CO2 que producen las levaduras
- Sonia Ortiz

Preparación

- Coloca una cucharada de granos de kéfir en un frasco esterilizado y cubre con 1 litro de leche entera
- Cubre con tapa y deja fermentar a temperatura ambiente 1 día
- Agita de vez en cuando.
- Cuela, consume el líquido y alimenta con leche fresca nuevamente.
- Es mejor agregar la leche a temperatura ambiente y no refrigerada
- Cuando se reproduzcan mucho los granos de kéfir (SCOBY) debes mandar una parte a la composta.
- Si no vas a alimentar tu kéfir, puedes guardar en refrigeración con leche hasta una semana sin darle leche fresca
- También lo puedes enjuagar bien con agua y dejar secar en deshidratador a no más de 40 F y rehidratar posteriormente, pero funciona mejor fresco.
- Se recomienda utilizar recipientes de vidrio o cerámica, nunca de metal porque al exponerlos a la acidez prolongada se oxidan
- Sin embargo, hay quienes han llegado a decir que no se debe colar con coladores de metal, esto es falso, el metal no afecta para nada al kéfir.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/alimentando-el-kefir