

RECEPT NA VODNÍ KEFÍR TIBI



Probiotika jsou důležitá pro naši střevní mikroflóru, a tím i pro imunitu. Na rozdíl od těch kupovaných jsou domácí probiotika životaschopnější a lépe se ve střevě rozmnožují. Pokud máte alergii či intoleranci na mléko, můžete vyzkoušet domácí vodní kefír, který snadno vyrobíte pomocí Tibi krystalů (japonské mořské krystaly), což jsou skutečná živá zrnka, která během procesu rostou a množí se. K životu jim stačí voda a přírodní sladidlo. Výsledkem je sladká perlivá limonáda.

SUROVINY

Na 1/2 l kefíru budete potřebovat:

3–4 PL Tibi krystalů

1/2 l vody

1/2–1 PL medu / kokosového cukru / přírodního sirupu (ne stévie!)

3 rozinky či jiné sušené nesířené ovoce

POSTUP

Tibi krystaly propláchneme na sítku studenou vodou. Do půllitrové sklenice si připravíme studenou vodu s rozmíchaným přírodním sladidlem. Krystaly vysypeme do vody a přidáme pár rozinek, případně jiného sušeného nesířeného ovoce. Sklenici zlehka uzavřeme, ale uzávěr nedotahujeme, aby mohl z kefíru během kvašení unikát oxid uhličitý, který krystaly produkují. Můžete přidat kolečko oloupaného citronu.

Kefír necháme kvasit jeden až dva dny při pokojové teplotě. Poté jej scedíme přes sítko a nápoj je připravený. Pro lepší chuť doporučujeme před konzumací vychladit. Tibi krystaly propláchneme a celý postup můžeme opakovat. Trvanlivost kefíru skladovaného v lednici je velmi dlouhá.

TIP

Nejchutnější kefír z Tibi krystalků je kefír s druhou fermentací.

Nenechávejte Tibi kvasinky pracovat déle než 3 měsíce.

Ponechte je odpočinout 2 až 3 týdny ve sladkém nálevu v lednici při teplotě 3–9 °C.