

## *Comment faire cuire le kéfir à la maison ?*



Pour fabriquer du kéfir à la maison, vous aurez besoin des ingrédients suivants:

1. Le lait, de préférence rustique, sera le plus gros lait, le plus épais et le plus gros sera le yaourt.
2. Levain En entrée, vous pouvez utiliser:
  - démarreur de kéfir;
  - le kéfir;
  - crème sure.

Pour préparer le kéfir fait maison, vous aurez besoin, en plus des ingrédients ci-dessus, d'un pot en verre avec un couvercle, une gaze et un tissu épais.

Avant de préparer le kéfir, vous devez préparer:

1. 1 litre de lait;
2. Levain à choisir:
  - kéfir starter - autant que spécifié dans les instructions du fabricant;
  - kéfir - 0,3 litre;
  - crème sure - 5 cuillères à soupe.

## **Recette pour faire du yaourt à la maison:**

1. Stérilisez le pot pour faire du kéfir.
2. Faire bouillir le lait.
3. Refroidissez le lait à 37-40 degrés Celsius.
4. Filtrer le lait à travers de la gaze dans un bocal stérilisé.
5. Ajouter le levain.
6. Remuer avec une spatule en bois.
7. Fermez le pot avec un chiffon épais ou un couvercle, enveloppez-le dans une couverture ou une serviette.
8. Partez pour une journée dans un endroit sombre et chaud sans courants d'air. Si vous utilisez un démarreur à base de kéfir, laissez le ferment de kéfir pendant la durée indiquée dans les instructions du fabricant.
9. Kéfir prêt à verser des verres. Vous pouvez ajouter du sucre, de la vanille, des morceaux de fruits ou d'autres suppléments nutritionnels.



Le kéfir fait maison est prêt! Bon appétit! La durée de conservation du kéfir fait maison dans le réfrigérateur n'est pas supérieure à 3 jours.