

KEFIR

FÁCIL PASO A PASO

1 Consigue granos de Kéfir

Los granos de Kéfir son organismos vivos que necesitan un medio alimenticio para vivir y reproducirse. Ellos requieren de leche ya que se alimentan de la lactosa, transformándola en ácido láctico y una serie de otros elementos probióticos.

1. Usar un frasco de vidrio o cerámica limpio sin residuos de detergente.
2. Tan pronto recibas tus granos de kéfir, ponlos en leche fresca a temperatura ambiente, a razón de una taza de leche por cucharada sopera de granos de kéfir
3. Cierra el frasco con su tapa o con una tela y banda de goma para evitar que se contamine por insectos.
4. Deja reposar a temperatura ambiente por 24 hrs aproximadamente.

2 Preparando el Kéfir

- Después de 24 hrs el kéfir estará listo para ser preparado y bebido.
- Utilizando un colador plástico limpio, cuela los granos de kéfir a una fuente de vidrio o cerámica. Puedes revolver y apretar los granos contra el colador utilizando una espátula de goma o madera
- Devuelve los granos de kéfir a un frasco de vidrio limpio con leche en la misma proporción indicada anteriormente.
- El líquido colado que asemeja un yogur puede ser bebido inmediatamente, solo o mezclado con frutas o saborizantes a gusto.
- Evita usar miel de abejas ya que sus propiedades antisépticas matan algunos probióticos del kéfir.

Segunda Fermentación

3

1. Si encuentras muy agrio el sabor del kéfir, puedes hacer una segunda fermentación para suavizarlo.
2. Una vez colado el kéfir, ponlo en un frasco de vidrio, agrega un trozo mediano de fruta y cierra el frasco
3. Deja reposar a temperatura ambiente por 6 horas aproximadamente. Esto depende de la temperatura, a mayor temperatura fermenta más rápido.
4. Si ves que el suero comienza a separarse de los sólidos es porque ya está un tanto pasada la segunda fermentación.
5. Revuelve el yogurt y bébelo directamente o con frutas, cereal o saborizantes a gusto.
6. Puedes agregar semillas de chía a la segunda fermentación para lograr una bebida aún más espesa.

Datos útiles

4

1. Es muy normal que durante el proceso de fermentación, el suero se separe de los sólidos de la leche, esto no es problema.
2. Una vez listo el kéfir, lo puedes guardar en el refrigerador hasta por dos semanas aproximadamente.
3. En la medida que aumentan los granos de kéfir, también debes ir aumentando la cantidad de leche que utilizas.
4. Si aumentan demasiado, puedes regalarlos, venderlos o simplemente botarlos.
5. Si quieres descansar un tiempo, puedes ponerlos en un frasco con una taza de leche por semana en el refrigerador. Al sacarlo, botar la leche (no es kéfir) y poner leche fresca para que retomen su proceso de fermentación.