

NAPITEK IZ KOKOSEVEGA KEFIRJA Z JAGODAMI IN BANANO



Sestavine:

- 200 ml kefirja iz kokosovega mleka
- pest jagod (ali drugega sadja)
- 1/2 zrele banane namesto sladkorja (lahko uporabimo tudi druga sladila)

Kako pripravimo smuti iz kokosovega kefirja

Kokosov kefir iz kokosovega mleka je odlična alternativa mlečnemu kefirju. Še posebej za tiste z intoleranco za laktozo. Lahko je tudi odlična alternativa, če jo želite le malo premešati.

Kefir iz kokosovega mleka lahko preprosto uporabite, saj je fermentiran, vendar lahko z njim naredite veliko več. Tako kot pri mlečnem kefirju je tudi pri kuhanju eden najpreprostejših načinov uporabe kefirja priprava šejkov ali smutijev.

Jagode lahko nadomestite s čisto vsakim sadjem ali zelenjavo po svojem okusu. Dodate lahko tudi različne naravne arome, kot sta cimet ali vanilija, vendar pred serviranjem poskusite. Kokos že zagotavlja intenziven okus, ki se dobro meša in ujema.

V kokosov kefir dodamo sadje in vse skupaj premešamo s paličnim mešalnikom.

Najboljše, da napitek spijemo takoj, lahko pa ga tudi za en dan shranimo v hladilniku. Daljšo hrambo odsvetujemo, saj sveže sadje hitro izgublja hranilno vrednost, začne pa se tudi alkoholno vrenje.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

Več podobnih receptov s kefirjem najdete [tukaj](#).

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



Kefir Fermentor

[Kupite na Kefirko.com](https://kefirko.com)



Sekundarna fermentacija

[Kupite na Kefirko.com](https://www.kefirko.com)



BIO zrna mlečnega kefirja

[Kupite na Kefirko.com](http://Kefirko.com)



Samolepilni termometer

[Kupite na Kefirko.com](https://www.kefirko.com)