

NARAVNA PROBIOTIČNA SODAVICA Z OKUSOM



Sestavine:

- 4 žlice zrn vodnega kefirja (tibicos)
- 0,8-1l hladne vode (sadnega/zelenjavnega soka, sirupa, kokosove vode itd.)
- sladkor (dateljni, kandiran ingver, kandirane lupinice citrusov, sadni sokovi, sirupi itd.)

Čas fermentacije probiotične sodavice: 1-2 dni

Uporabite stekleni kozarec, ki ga je možno dobro zapreti.

Zrnca za vodni kefir pred uporabo dobro splahnemo v plastičnem cedilu pod mrzlo vodo. Dodamo hrano za bakterijam: 2 žlici sladkorja ali 5 dateljnov, 6 kandiranih koščkov ingverja, 0,5 dcl sadnega sirupa itd. Več kot bo sladkorja, več bo mehurčkov v pijači. Po želji uporabimo še druge dodatke – npr. meto. Če bomo dodajali sveže sadje, zelenjavo ali zelišča, moramo paziti, da so popolnoma pokrita z vodo, sicer bodo začela gniti. Posodo dobro zapremo in jo na pustimo 1–2 dni na kuhinjskem pultu. Posoda ne sme biti izpostavljena neposredni sončni svetlobi. Vmes posodo večkrat pretresemo, vendar je ne odpiramo.

Opozorilo: Posoda lahko poči oz. jo lahko raznese zaradi previsoke temperature in/ali zelo intenzivne fermentacije.

Po 1–2 dneh sodavico precedimo skozi plastično cedilo in s čistimi rokami odstranimo ostanke dodatkov iz zrn vodnega kefirja. Sodavico nalijemo v čisto steklenico in jo dobro zatesnimo. Hranimo v hladilniku in porabimo v 3–4 dneh.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

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

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



Kefir Fermentor

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



Sekundarna fermentacija

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



[BIO zrna vodnega kefirja](#)

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