

PREPROST PROBIOTIČNI NAPITEK ZA OTROKE



Sestavine za probiotični napitek:

- 100 ml domačega mlečnega kefirja
- 1 žlica medu ali 1/2 zrele banane

- sadje
- začimbe po izbiri (vanilija, cimet, mešanica božičnih začimb)

Kefir pripravimo s 24urno fermentacijo svežega mleka. Kefirju dodamo sadje po izbiri in zrelo banana in/ali začimbe ter vse skupaj pretlačimo. Probiotični napitek ponudimo takoj, ker takrat vsebuje največ hranil, probiotikov in vitaminov. Seveda ne bo nič narobe, če napitek shranimo v zaprti stekleni posodici in ponudimo pozneje namesto malice ali naslednji dan.

Sekundarna fermentacija napitka

Ker se bo med shranjevanjem potekala sekundarna fermentacija, med katero kefir postane še okusnejši, povečata se vsebnost vitamina B in količina folne kisline. Tudi kalcij in magnezij, ki ju tudi najdemo v kefirju, bo naše telo lahko takoj in v celoti izkoristilo – v kombinaciji z drugimi hranili.

Kefirja z dodanim sadjem ne shranjujemo več kot 24 ur, ker bo sicer prišlo do alkoholnega vrenja. Če želimo pripraviti probiotične napitke vnaprej za ves teden, v hladilniku v nepredušno zaprtih posodah shranimo samo kefir, sadje in sladila pa dodajamo sproti.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

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

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



Kefir Fermentor

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



Sekundarna fermentacija

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



[BIO zrna mlečnega kefirja](#)

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



BIO zrna mlečnega kefirja (sveža)

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