PROBIOTIČNE SADNE LUČKE

Sestavine:

- 200 ml domačega kefirja (iz živalskega ali rastlinskega mleka)
- 1 žlica medu (ali drugega sladila, lahko uporabite tudi sadne sirupe)
- sadje po izbiri
- kosmiči po izbiri
- vanilja v prahu ali druge začimbe po izbiri
- čokolada, nutela

Priprava sadnih probiotičnih lučk

Fermentirajte kefir s kefirnimi zrni. Fermentacijo običajno poteka 24 ur. Kefir odcedite in uporabite za pripravo lučk.

V kefir damo med, nekaj sadja in vse skupaj pretlačimo. Če dodamo med sadje banano, ki je precej sladka, medu ali drugih sladil skoraj ne potrebujemo. Z vsebino napolnimo modelčke za sladoledne lučke. Modelčke napolnimo po okusu:

- s pretlačenim sadjem v kefirju,
- samo s kefirjem in celimi koščki sadja,
- dodamo kosmiče itd.

Če želite bolj kremne sladoledne lučke, kefir najprej nekaj časa odcejajte, da bo bolj kremnat. Uporabite posodo za sir za odcejanje kefirja. Kefir odcejajte v hladilniku, da upočasnite fermentacijo. Tako kefir ne bo kisel. Sladoledne lučke zamrznemo čez noč in postrežemo.

Avtorica recepta: Urška Fartelj

Več receptov s kefirjem si oglejte tukaj.

Izdelki uporabljeni v tem receptu:

Kefir Fermentor

Kupite na Kefirko.com

[BIO zrna mlečnega kefirja]

[Kupite na Kefirko.com]