ŠEJK S ČOKOLADNIM NAMAZOM, KEFIRJEM IN JAGODAMI



Sestavine:

- 1 lonček kefirja
- 1 zvrhana žlica nutele
- 5 jagod
- meta za dekoracijo
- lističi mandljev za dekoracijo

Priprava probiotičnega napitka

Ta recept vključuje mlečni kefir. Za pripravo mlečnega kefirja potrebujete mlečna kefirjeva zrna in mleko. Za pripravo mlečnega kefirja lahko uporabite fermentor za kefir. Zrna dajte v stekleno posodo in dodajte ustrezno količino mleka. Pokrijte s pokrovom in pustite fermentirati 24 ur. Po tem času se mora mleko zgostiti in postati bolj kislo. Precedite kefir v kozarec in uporabite kefirjeva zrna za pripravo nove porcije kefirja.

Za pripravo probiotičnega šejka uporabite fermentiran kefir. Uporabite mešalnik in dodajte vse sestavine tega recepta. Mešajte z mešalnikom dalj časa, da dobite gosto tekočino. Če je mešanica pregosta, lahko vedno dodate še mlečni kefir ali celo vodo. Šejk postrezite v velikem steklenem kozarcu in popijte.

Vedno lahko dodate različne sestavine k mlečnemu kefirju. Ta recept je zelo okusen tudi z banano ali borovnicami. Za okras in hrustljavost lahko dodate mandlje ali katere koli druge oreščke. Eksperimentirajte po svojem okusu!

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]