

Kefir är en sann hälsodryck som framställs genom att lägga kefirgryn i mjölk. Mjölkens fermenteras av grynens mängfald av bakterier och svampar. När grynen legat i mjölken i 24-48 timmar är kefiren färdig. Den är då helt laktosfri och den komplexa sammansättningen av bakterier och svampar återfinns i drycken efter att man silat ut grynen. Grynen går att använda igen och igen. Det är svårt att göra fel. Det är enkelt och det är supernyttigt. Ett naturligt potent probiotika !!!



Hitta nya gryn i Sverige.  
Facebook: Kefirgryn! En svensk

Kefirgryn



Kulturer för hälsa

Kontakt

Jenny Levin leg. dietist

jenny@dietistan.se

kulturerforhalsa.se



Kulturer för Hälsa

En sann hälsodryck

Kefir

Kulturer för Hälsa

Skånegatan 97  
Södermalm  
Stockholm

SKÅNEGATAN 97

# Kenttips

## Frukost/mellis

Gör en smoothie eller ät med havregryn, nötter och frön, torkad frukt eller färska bär.

## Dessert

Lägg grynen i grädde istället för mjölk. Då blir det en ljuvlig creme fraiche som även den är laktosfri och kan användas till varma och kalla såser. Eller varför inte till en dessert



## Syrat smör

Vispa den syrade grädden och njut av syrat smör. Smaksätt med salt och olivolja

# Gör så här:

Lägg grynet i en glasburk och fyll på med mjölk.

Lägg på ett lock eller täck burken med en duk.

Låt stå i rumstemperatur i 24-48 timmar.

Sila eller lyft ur grynen.

Den färdiga kefiren kan nu ställas i kylskåp för att sedan njutas välkyld eller blanda med bär, honung, flingor, frön, russin eller lite vaniljpulver allt efter tycke och smak.

Kefirgrynen läggs i en ren burk och fyll på med mjölk igen.

Fortsätt så länge du vill ha kefir dagligen.

Kefirgrynen kan förvaras i kylskåp när de inte används.

Ca 2-3 msk gryn till 1 liter mjölk är ett riktvärde.

Syrningshastigheten är även beroende av temperatur och, verkar det som ibland, humör!!

Kefiren blir lite gryning och har en syrlig doft som påminner om filmjölk.

Om du vill göra creme fraiche så lägg grynet i grädde i 24-48 timmar.



## Kokoskefir

Om du inte tål komjölkprotein så testa att lägga grynen i kokosmjölk. Grynen växer inte men det blir en fin syrlig kokoskefir.