

Selbst gemachter Kefir

Zutaten für 1 Glas:

- 1 EL Kefirpilz
- 500 ml (3,5% Fett) H-Milch

Die zimmerwarme Milch in ein Schraubglas mit großer Öffnung füllen. Den Kefirpilz mit einem Holz- oder Plastiklöffel in die Milch gleiten lassen und fest verschließen. Die Kultur bei Zimmertemperatur (16-23 Grad) für 36 bis maximal 48 Stunden ruhen lassen.

Nach anderthalb bis zwei Tagen den fertigen Kefir durch ein feinmaschiges Plastiksieb gießen und entweder pur oder mit püriertem Obst genießen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen