

Come preparare il kefir

Con la yogurtiera

1. Utilizzare 1 litro di latte scaldato a 25-28 °C (nel caso di latte fresco non pastorizzato, bollire preventivamente);
2. Aggiungere quindi la bustina di fermenti kefir e mescolare bene fino a che i fermenti si sono disciolti del tutto;
3. Infine versare il preparato nella yogurtiera e lasciarla in funzione ad una temperatura di 25-28 °C per 24 ore; infine versare il kefir nei vasetti;
4. Conservare in frigorifero fino a 7 giorni.

Con il thermos

Iniziare con i punti 1 e 2 descritti a fianco e successivamente procedere nella seguente maniera:

3. Versare il preparato nel thermos intiepidito e chiuderlo ermeticamente lasciando riposare per 24 ore;
4. Trascorse le 24 ore, aprire il thermos e versare il kefir in vasetti e lasciarlo maturare per altre 12 ore in frigorifero. Conservare in frigo fino a 7 giorni.

Come realizzare fino a 10 litri di kefir

Il kefir ottenuto può essere utilizzato come matrice per fare altro kefir. Pertanto basterà procedere in uno dei due modi sopra descritti ma al posto della bustina di fermenti utilizzare 1 vasetto di kefir (circa 120ml) preparato in precedenza (entro i primi 3 giorni dall'ultima preparazione). Questo procedimento si può realizzare fino a 10 volte.

Conservare in luogo fresco ed asciutto, al riparo dalla luce solare.

G.T.C. Srl - Panella
Via Pascoli 6 - Pontenure (Pc)
telefono 0523/510145
mail vendite@sanebonta.it



5g e

ORGANISMO DI CONTROLLO AUTORIZZATO DA MIPAAF	OPERATORE CONTROLLATO N°
IT-BIO-007	A42E
bioagricert	

Da consumarsi preferibilmente entro il e lotto:

PREPARATO PER KEFIR

Ingredienti: maltodestrina*, Lactococcus lactis species, Leuconostoc species, Streptococcus Thermophilus, Kluyveromyces marxianus, probiotici LA-5.
*ingredienti biologici

Valori nutrizionali medi per 100g

Energia	380 kcal - 1620kJ
Grassi	0g
di cui acidi grassi saturi	0g
Carboidrati	95g
di cui zuccheri	<2,5g
Fibre	0g
Proteine	<0,01g
Sale	0g



Bioterra ambiente

IT-BIO-007
AGRICOLTURA UE



con questa bustina
puoi realizzare fino a
10 litri di kefir

fermenti vivi

Pronto
kefir
biologico

CONVERTIBILE
IN KEFIR
D'ACQUA*
KEFIR NETTO

Prontokefir

Preparare un ottimo kefir casalingo è facile e alla portata di tutti! Occorrono soltanto: latte di mucca (intero o senza lattosio), questa bustina di fermenti kefir, una fonte di calore, un termometro per alimenti ed una yogurtiera (oppure un thermos).

Una volta preparato, Vi consigliamo di arricchire il Vostro kefir con Panella Granella, Muesli Gulamerah oppure Melassa Dolce di Panella.

Rimarrete sorpresi del "buonissimo" risultato!

*per convertire il kefir di latte in kefir d'acqua seguire le indicazioni su panella.it nella sezione "Ricette"

Panella
TRADIZIONE CON LA QUALITÀ

LATO STAMPA