

# VÝROBA DOMÁCÍHO KEFÍRU

## ELENINA PRVNÍ KUCHYŇSKÁ AKCE PRO PRO ZAČÁTEČNÍKY A BUDOUCÍ BIOCHEMIKY

*Moji milí, je mi jasné, že máte všichni spoustu práce se školou on line i s údržbou domácnosti a jako by toho bylo pětkrát víc, že ano... Někdy si člověk odpočine tak, že začne dělat něco úplně jiného. Co tedy, když nemůžu skoro nikam? Zkusíme kuchyni.*

**DŮLEŽITÉ!:**

**1/DOMLUVTE SE S RODIČI**

**2/PO DOKONČENÍ VŠECHNO UKLIĎTE**

**BUDEME POTŘEBOVAT:**

**LAHEV OD MLÉKA S ŠROUBOVACÍM UZÁVĚREM ČISTĚ VYMYTOU A SUCHOU**

**TRVANLIVÉ PLNOTUČNÉ MLÉKO**

**TROCHU KEFÍRU / TAK PŮL MALÉ SKLENICE/**

*Do lahve nalijte trochu kefíru a dolijte tak do tří čtvrtin mlékem. Lahev dobře zavřete a protřepejte. Pak uložte v běžné pokojové teplotě / já ji dávám na kuchyňskou linku/ a počkáte cca 2 dny. Kefírové laktobacily se v teplotě, která je v kuchyni aspoň o 10 stupňů vyšší, než v ledničce probudí a hele- všude kolem spousta jídla!*

*Laktobacilům tučné mléko moc chutná a vyrábí kefír, který dělá dobře našim střevům i imunitě.*

*Občas lahev protřepu. Za 2 dny otevřu, naliju si trochu a ochutnám. Jestli je hotovo, svoláme rodinu a slavnostně kefírový lék vypijeme. Málo kyselé? Zavřu, protřepu a počkám další den.*

*Kdyby náhodou trocha zbyla, máme základ na další várku...*

**MNOHO ZDARU A DOBROU CHUŤ**

**Přeje ELENA MASARYKOVÁ**



