



Oslavujeme zdraví s domácím mléčným keфіrem!

Mléčný keфіr je tisíce let starý nápoj užívaný tradičními kulturami pro své **protistárnoucí a imunomodulační účinky**. Obsahuje spoustu živin a přátelské bakterie prospěšné pro naše střeva. **A zdravá střeva jsou základem zdraví!**

>>> Než se vrhnete do oslav, máme pro vás důležitou informaci, abychom předešli nedorozumění, že se keфіr „zkazil“ či nepovedl. <<<

Prvotní příprava keфіru z WUGI keфіrových kultur trvá cca 48 hodin. **Doba přípravy se však může o pár hodin lišit**, protože ji ovlivňuje **teplota a kvalita mléka**.

...nízká teplota – delší příprava:

Pro správnou **aktivaci** keфіrových kultur je potřeba **dostatečná teplota** (kolem 24°C). Pokud máte doma chladno nebo Vám by Vám keфіr ani po 40 h nevzniká, dejte jej na teplejší místo, zabalte do deky nebo obalte nahřátým polštářkem, aby se kultury „nastartovaly“.

...vysoká teplota – kratší příprava a možnost „přefermentování“:

Se zahříváním to ale nepřehánějte, občas se **keфіr vysráží na tvaroh a syrovátku**. Nejedná se o „kažení“, ale **přirozený proces**, kdy keфіr „přefermentoval“. Ke srážení dochází při:

- 1) přípravě při vyšších teplotách (v létě nebo při přípravě na příliš teplém místě)
- 2) rychlejší činnosti keфіrových kultur (např. při přípravě z kvalitního čerstvého mléka (často farmářského), ve kterém se kulturám daří lépe a „pracují“ rychleji)
- 3) delší době kvašení

Keфіr proto **při přípravě kontrolujte**. Pokud by se začal srážet, fermentaci ukončete, keфіr je hotov. Keфіr promíchejte, 100 ml použijte pro opakovanou přípravu a zbylý keфіr můžete konzumovat po **promíchání** nebo využít vzniklou **syrovátku a tvaroh zvlášť**.

Více informací o keфіrech, fermentaci i článků na téma zdraví se dočtete **na našich stránkách www.wugi.cz v sekci Blog**. Potřebujete-li poradit, neváhejte nám napsat na náš mail info@wugi.cz nebo nás kontaktuje na FB stránkách **WUGI – Oslavujeme zdraví**. Jsme tu pro Vás!

Fermentace není složitý proces, avšak proměnný. Pokud nebude první příprava keфіru dokonalá, nenechte se odradit! Přínosy domácího keфіru stojí za druhou šanci.

Přejeme dobrou chuť!

Váš WUGI tým

Přikládáme ještě jeden jednoduchý recept na závěr:

Hotový mléčný keфіr rozmixujte s banánem, lžící medu nebo javorového sirupu, přidejte pár kapek vanilky, trochu skořice a kurkumu a vychutnejte si toto ozdravné zlaté smoothie.

Mléčný keфіr lze také použít na fermentaci snídaňových kaší připravovaných přes noc. Více receptů najdete na www.wugi.cz v sekci Recepty!