

Gastronomia Funcional

# Kefir



Receitas  
da Thay



RQXX

# KEFIR

## O QUE É?

Assim como a Kombucha, é uma bebida fermentada probiótica. São pequenos grão translúcidos que fermentam com água e açúcar.

## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS?

O nosso organismo precisa desses microorganismos vivos para funcionar bem, para que nosso sistema imunológico esteja fortalecido e combata doenças e para que nossa flora intestinal esteja equilibrada. Assim essas bactérias do bem ajudam a controlar a multiplicação dos microorganismos do mal que podem prejudicar nossa saúde.

## RECEITA

O interessante do kefir é que ele se multiplica rapidamente e o tempo de fermentação é bem rápido. Você pode consumir puro ou saborizar como a kombucha.

Você vai precisar de uma colônia de kefir de água, geralmente por doação você consegue.

Para cada 2 colheres de sopa de grãos de kefir, você precisa de 1 litro de água filtrada em temperatura ambiente e 1 colher de sopa de açúcar mascavo. Misture tudo com cuidado em um recipiente de vidro. Tampe com um papel toalha e elástico. Deixe em ambiente arejado e iluminado porém sem luz direta, a fermentação demora de 24 horas à 48 horas. Depois é só coar o líquido e guardar em uma garrafa na geladeira. Você pode consumir todos os dias em jejum.

## SABORIZAÇÃO

Assim como a kombucha você pode saborizar com frutas e ter uma bebida refrescante e gaseificada com sabor. Mas o sabor dela pura é bem agradável também.