

[xxx.jpg](#)

Lägg grynen i mjölk. Efter två dagar är kefiren klar!

**Grynen lever på laktos. Bästa mjölken att göra kefir med, är mjölk direkt från kon.
Blanda gärna mjölken med ekologisk grädde för att få en krämigare och mer mättande kefir.**

Kefirgryn är en symbios mellan goda bakterier och jästsvamp, och ser ut lite som keso.

Det här behövs

Skål, sil, slev?

- Tibetanska kefirgryn
- Mjölk
- Glasburk eller glasskål, gärna en som är vid.
- En sil med ca 1 mm hål (rostfri eller plast).?
- En slickepott, smörkniv eller en träslev.

Ekologisk Lantmjölk (ohomogeniserad)?

Om du vill uppnå de största hälsoeffekterna, använd helst mjölk direkt från bondgården. Undvik lättmjölk, laktosfri mjölk och homogeniserad mjölk,

Gör så här

1 dl gryn - 1 l mjölk?

Lägg kefirgrynen i en glasburk eller i en vid glasskål. Häll över mjölken, ca 0,5 l till en halv dl gryn. ?
Vill du ha krämigare kefir, blanda i ekologisk grädde (40 %).

Rumstemperatur, inte sol, inte mörker, inte röra om

Ställ gryn- och mjölkblandningen i rumstemperatur. Lägg ett lock över för att slippa få flugor i den. Locket ska inte vara tätt, på så sätt får kefiren syre. Burken bör inte stå nära värmeelement, i solen eller i mörker.

Fermentera mellan 24 och 48 timmar

Kefirgrynen livnar sig på den laktos som finns i mjölken. Efter ca två dygn har laktosen tagit slut och det är dags att ge de små livnen ny fräsch mjölk. Efter ett dygn kan man se hur vassle samlas på botten av kärlet, och tjockare kefir på ytan.

Rör inte om!

Sila kefiren

Rör gryn- och kefirblandningen runt i silen och tryck försiktigt grynen mot silen, då får du ut även den tjockare delen av kefiren. Alltså, det räcker inte bara att hålla kefiren genom silen. Tryck inte för hårt, då kommer även grynen genom silen.?

Ställ den färdiga kefiren i kylan, t ex i en gammal fin porslinskanna.

Drick inom 2 dygn

Kefiren är hälsosammast just då den är nysilad. Drick kefiren inom två dagar, sen minskar de hälsosamma bakterierna i den.

Kefirgrynen förökar sig

Efter ca en månad har kefirgrynen fördubblats. Halvera satsen och frys in den, ca 1 dl gryn i 1 dl mjölk, för att ha som reserv i fall den andra satsen råkar dö. Med den andra halvan fortsätter du tillverka kefir som vanligt.

Grynen bör inte säljas. Alla, både fattig som rik, ska ha samma chans att bli frisk. När du har rikligt med gryn - *ge till din nästa!*

När du reser bort

Håll mjölk över kefirgrynen och ställ dem i kylen. Här kan de förvaras i uppåt en vecka.

Ska du resa bort längre tid, kan du ställa burken med mjölk och kefirgryn i frysen. Där håller de sig i flera månader.?

Tina grynen i kylen, och håll sedan på mer mjölk innan du ställer dem i rumstemperatur.

Lite tips och trix och annat

Om du vill ha starkare och syrligare kefir, använd då mindre mängd mjölk och fermentera minst 45-48 timmar.

Grynen kan behöva acklimatisera sig när de har bytt miljö. Det kan ta några dagar innan de har anpassat sig till just ditt hem.

Vädret ute och inomhustemperaturen, bakterier och virus samt annat i omgivningsluften kan påverka resultatet. Om det är för kallt eller dragit i rummet eller om burken står på kallt underlag på vintern, tar fermenteringen längre tid. På sommaren kan det räcka med 24-36 timmar att fermentera.

Om kefiren smakar konstigt eller om fermenteringen inte blir bra, prova att skölja grynen hastigt i vatten.

Google is your friend

Om du vill läsa mer om olika varianter på kefir, är här två användbara länkar:

<https://martinajohansson.se/tibetansk-kefir/>

<http://www.wildrag.se/kefir/>

Det finns även flera Facebook-grupper som diskuterar hemmagjord kefir.

Författare:

- [iAnna](#) (9 edits)

Undersidor:

