IORGUTE DE KEFIR

INGREDIENTES

3 colheres de kefir de leite

1 litro de leite integral

MODO DE PREPARO

Em um vidro esterilizado coloque primeiro as três colheres de Kefir de leite

Após 24 horas de fermentação

Com uma peneira esterilizada com o iogurte de Kefir, separe as sementinhas de Kefir do iogurte

Agora se você quiser pode ficar batendo ele com alguma fruta de sua preferência e saborizando ele da melhor maneira possível

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2034-iorgute-de-kefir.html