ITA

Kefirko

Deliziose Ricette Con Il Kefir

CONTENUTO:

UNA SEMPLICE BEVANDA PROBIOTICA PER I BAMBINI 4
FRULLATO AL KEFIR DI COCCO CON FRAGOLE E BANANA 5
SPUMANTE PER BAMBINI 6
ARANCIATA FRIZZANTE 7
SELTZ PROBIOTICA AROMATIZZATA NATURALE 8
FORMAGGIO FRESCO FATTO IN CASA 10
AVOCADO RIPIENO DI KEFIR E UOVA 11
PANE CON CREMA ALL'ERBA CIPOLLINA E CON SALAME DI CERVO 12
CREMA AL RAFANO CON PANE DI SEGALE FATTO IN CASA 13
FOCACCINE ALLA CIPOLLA IN 30 MINUTI CON SEMI DI ZUCCA 14
PAGNOTTA AL MAIS 16
PANINI BIANCHI CON SPOLVERATA DI SEMI DI ZUCCA 17
ZUPPA DI ZUCCA 18
BOLLITO DI MANZO CON SALSA AL RAFANO 19
POLLO ARROSTO CON SALSINA PICCANTE AL KEFIR 20

Deliziose Ricette Con Il Kefir

© 2015 Borgla, d.o.o., Valvasorjeva ulica 40, 2000 Maribor, Slovenia, EU, borgla.com

INSALATA DI CETRIOLI CON KEFIR CREMOSO 22
INSALATA CON UN CONDIMENTO MEDIO-PICCANTE AL KEFIR 23
CREPES AL KEFIR – 3 IDEE DELIZIOSE 24
TRIFLE CON KEFIR CREMOSO, MUESLI E FRUTTA 26
FRAPPE' PROBIOTICO CON NUTELLA, KEFIR E FRAGOLE 27
CREMA SOFFICE AL KEFIR CON CANNELLA E BANANA 27
GHIACCIOLI PROBIOTICI ALLA FRUTTA 28
PANNA COTTA AL MANGO CON LAMPONI 29
DOLCETTI CON MELE E FORMAGGIO FRESCO 30
MUFFIN AL CIOCCOLATO CON LE MELE 32
PASTA SFOGLIA ALLE MELE 33
CEREALI AL FORNO CON LE MELE 34
"ZLEJVANKA" CON MELE E LAMPONI 35
"POSOLANKA" CON PRUGNE E NOCI 36
GELATO DI KEFIR DI COCCO PROBIOTICO ALLA FRUTTA 38

SULL'AUTRICE:

Urska Fartelj è una food blogger slovena, grande promotrice del cibo prodotto localmente e fatto in casa. Ha accettato di fare il kefir da sé e di condividere con noi la sua esperienza, le ricette e alcuni utili consigli.

I lettori potranno seguirla sul suo blog:
www.220stopinjposevno.com

UNA SEMPLICE BEVANDA PROBIOTICA PER I BAMBINI

INGREDIENTI:

- 100 ml di kefir fatto in casa
- 1 cucchiaino di miele o una banana matura
- Frutta
- Spezie a piacere (vaniglia, cannella, spezie miste natalizie)

Aggiungete la frutta che piace ai bambini, la banana e/o le spezie e frullate. Servite la bevanda probiotica subito in modo che conservi intatti tutti i nutrienti, i probiotici e le vitamine. Potete conservarla anche in frigorifero in un contenitore di vetro chiuso ermeticamente, sarà un'ottima merenda per un altro momento della giornata o per il giorno successivo. Dopo circa 24 ore in frigo avverrà la fermentazione secondaria. Il kefir diventerà ancora più gustoso e conterrà più vitamina B e più acido folico. Anche il contenuto in calcio e magnesio cambierà, verrà digerito con più facilità e l'organismo ne trarrà tutti i benefici. Vi consigliamo di non conservare il vostro kefir alla frutta per più di 24 ore, perché potrebbe avvenire una terza fermentazione e gli zuccheri della frutta si trasformerebbero in alcol. Se volete una riserva di bevande probiotiche per tutta la settimana vi consigliamo di conservare il kefir semplice in un contenitore sigillato e aggiungere la frutta o i "dolcificanti" al momento.

FRULLATO AL KEFIR DI COCCO CON FRAGOLE E BANANA

INGREDIENTI:

- 200 ml di kefir di latte di cocco
- Una manciata di fragole (o altra frutta)
- ½ banana al posto dello zucchero (o di altri dolcificanti)

Aggiungete la frutta al kefir di cocco e frullate (a mano).

Il frullato appena preparato è più gustoso e potrà essere conservato in frigorifero per un giorno al massimo, in quanto successivamente la frutta comincerà a perdere le sue proprietà nutrienti, fermenterà e si trasformerà in alcol.

SPUMANTE PER BAMBINI

INGREDIENTI:

- 800 ml d'acqua
- 6-8 cucchiai di granuli per kefir d'acqua (tibicos)
- 4 cubetti di zenzero candito
- 1 rametto di menta
- Sciroppo di fiori di sambuco

In un contenitore di vetro mettete i granuli per kefir d'acqua risciacquati, lo zenzero e la menta. Aggiungete acqua fredda. Chiudete il contenitore ermeticamente e lasciatelo al riparo dalla luce diretta del sole per 1-2 giorni. Il tempo e l'intensità della fermentazione dipenderanno dalla quantità di zucchero e dalla temperatura. Nel frattempo scuotete il vaso più volte, ma senza aprirlo. Dopo 1-2 giorni con l'aiuto di un colino travasate il liquido in una bottiglia, aggiungete lo sciroppo di fiori di sambuco e tappate subito. Tenete la bottiglia in frigorifero. Risciacquate i granuli di kefir d'acqua sotto l'acqua fredda corrente per togliere la frutta e le altre impurità prima di servire. Decorate con lamponi freschi e menta.

ARANCIATA FRIZZANTE

INGREDIENTI:

- 6-8 cucchiai di grani per kefir d'acqua (tibicos)
- 400 ml di succo d'arancia + 400 ml di acqua
- oppure 800 ml di acqua fredda
- 4 cubetti di zenzero candito oppure 6 scorzette di arancia candita
- 1 rametto di menta

Il succo d'arancia appena spremuto va mescolato con una quantità uguale di acqua per evitare la fermentazione alcolica. Se usate un nettare d'arancia acquistato in negozio o fatto in casa non occorrerà aggiungere ulteriore zucchero per nutrire i batteri. Non è necessario nemmeno aggiungere acqua perché non fermenterà. Se non avete arance potete utilizzare anche semplicemente dell'acqua naturale. Mettete in un contenitore ermetico qualcosa di zuccherino per nutrire i batteri: scorzette candite, zenzero candito, zucchero, ecc. Aggiungete della menta e i granuli per il kefir d'acqua, riempite di acqua fredda e chiudete il contenitore. Mettetelo al riparo della luce diretta del sole per un giorno o due. Durante questo periodo agitate il vaso di tanto in tanto, ma non apritelo. Quando la bibita è abbastanza frizzante versatela con un colino in una bottiglia di vetro. Se avete fatto la bibita solo con l'acqua, aggiungete il succo e chiudete subito la bottiglia. Conservate in frigorifero e servite fredda. Se l'avete preparata con il succo, passate al colino e chiudete subito la bottiglia. Sciacquate i granuli per il kefir d'acqua sotto l'acqua corrente fredda togliendo la frutta e eventuali altre impurità. I granuli ora sono pronti per essere riutilizzati. L'effervescenza dipende dalla forza attiva dei batteri, che cambia in base al tempo di fermentazione e alla temperatura.

SELTZ PROBIOTICO AROMATIZZATO NATURALE

INGREDIENTI:

- 4 cucchiai di granuli per il kefir d'acqua (tibicos)
- 800 ml - 1l di acqua fredda (altre opzioni: succo di frutta/ verdura, sciroppi, acqua di cocco, ecc.)
- Zucchero (potete usare in alternativa anche datteri, zenzero candito, agrumi canditi, succhi di frutta, sciroppi, ecc.)

Tempo di fermentazione: 1-2 giorni. Usate un contenitore chiudibile ermeticamente.

Sciacquate bene i granuli per kefir d'acqua con l'acqua corrente e metteteli in un contenitore. Aggiungete un ingrediente zuccherino per nutrire i batteri: due cucchiaini di zucchero oppure 5 datteri o 6 cubetti di zenzero candito o 500 ml di sciroppo di frutta. Più zucchero utilizzate, più effervescente diventerà la bibita. Aggiungete altri ingredienti a scelta, come ad esempio la menta. La frutta fresca, le verdure o altri ingredienti andrebbero sempre coperti completamente d'acqua per evitare che si deteriorino. Chiudete ermeticamente il contenitore e lasciatelo riposare a riparo dalla luce diretta del sole per 1-2 giorni, agitandolo di tanto in tanto. Il tempo di fermentazione e l'intensità dipendono dalla quantità di zucchero impiegato nonché dalla temperatura. Attenzione: Se lasciato riposare troppo a lungo, il vaso potrebbe incrinarsi e/o scoppiare a causa dell'anidride carbonica accumulatasi al suo interno. Evitate anche di esporlo alla luce diretta del sole e non usate troppo zucchero. Dopo 1-2 giorni travasate la bibita in una bottiglia di vetro usando un colino. Lavate i grani per kefir d'acqua per togliere i resti di frutta e verdura. Chiudete la bottiglia ermeticamente e tenetela in frigorifero. Consumate la bevanda entro 3-4 giorni.

FORMAGGIO FRESCO FATTO IN CASA

INGREDIENTI:

- 1,5 l di latte intero
- 2 tazze di kefir

Mettete a scaldare il latte fino a circa 60°C e aggiungete il kefir (riscaldando troppo il latte i batteri muoiono e si interrompe il processo di fermentazione). Mescolate lentamente e delicatamente facendo attenzione che non si creino granuli. Aspettate circa 10 minuti fino a che il latte si separerà in caglio e siero. Coprite la pentola con uno strofinaccio e riponetela a riparo dalla luce diretta del sole per permettere al contenuto di fermentare. Il secondo giorno riscaldate il contenuto nuovamente fino a circa 60°C. Il siero diventerà di colore verde. Mescolate delicatamente e lasciate raffreddare. Versate il composto in un contenitore coperto da un telo per il formaggio ed attendete circa due ore. Strizzate il panno con il formaggio per fare uscire tutto il siero o lasciatelo sgocciolare completamente. Ora il vostro formaggio fresco è pronto.
Servite il formaggio fresco su pane integrale con semini, aggiungete delle fette di pera e qualche goccia di miele.

AVOCADO RIPIENO DI KEFIR E UOVA

INGREDIENTI:

- 1 avocado
- 2 uova di quaglia
- 2 cucchiai di kefir
- Olio d'oliva
- Pepe macinato
- Sale

Con un cucchiaio di legno rimuovete lo strato denso dal kefir. Fate attenzione a non prelevare anche i granuli per fare il kefir. Tagliate l'avocado a metà e cuocetelo in padella un minuto per parte. Friggete le uova di quaglia nell'olio d'oliva. Eventualmente potete usare altri tipi di olio o burro. Riempite le metà dell'avocado con il kefir denso (o cremoso). Aggiustate di sale, pepe e qualche goccia d'olio d'oliva.

PANE CON CREMA ALL'ERBA CIPOLLINA E CON SALAME DI CERVO

INGREDIENTI:

- Crema di formaggio kefir
- 2 cucchiai di erba cipollina
- Sale
- Pepe macinato
- Pomodoro
- Cipollotto
- 1 spicchio d'aglio
- Salame di cervo

Aggiungete l'erba cipollina tritata, l'aglio spremuto, il sale e pepe alla vostra crema di formaggio kefir. Mescolate bene con una forchetta. Spalmatelo su una fetta di pane fatto in casa e coprite con il cipollotto ed il salame di cervo. Conservate la crema avanzata in un contenitore a chiusura ermetica. Consumatela entro due settimane.

CREMA AL RAFANO CON PANE DI SEGALE FATTO IN CASA

INGREDIENTI:

- 150 g di kefir cremoso (lasciato colare per 8 ore)
- Pane fatto in casa - una pagnotta integrale
- 1 cucchiaio di rafano fresco grattugiato
- Erba cipollina
- Sale
- Pepe macinato

Mettete un colino o un telo da formaggio sopra una ciotola e versatevi il kefir. Lasciate riposare e colare per almeno 8 ore. La struttura del kefir assomiglierà ora a quella della panna acida. Aggiungete il rafano grattugiato, il sale, il pepe e mescolate. Spalmate la crema sulle fette di pane fatto in casa ed aggiungete qualche ciuffetto di erba cipollina.

FOCACCINE ALLA CIPOLLA IN 30 MINUTI CON SEMI DI ZUCCA

INGREDIENTI:

- 500 g di farina di frumento (o farine miste)
- ½ tazza di semi di zucca macinati
- 200 ml di kefir
- 500 - 700 ml di latte
- 20 g di lievito fresco
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di lievito
- 1 cucchiaino di sale
- 5 cucchiai di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipollotto grande o 2 piccoli
- 1 albume per spennellare
- 1 cucchiaio di semi di zucca tritati per guarnire

In un recipiente disponete la farina a fontana, aggiungete al centro il latte caldo, il lievito fresco sbriciolato e lo zucchero. Lasciate riposate per circa 10 minuti. Nel frattempo tritate l'aglio e la cipolla e soffriggeteli a fuoco moderato in olio d'oliva fino a quando la cipolla diventerà trasparente e si sentirà l'odore dell'aglio. Non esagerate con la cottura in quanto l'aglio cuocendo troppo scurisce e darà un sapore amaro alle focaccine. Lasciateli raffreddare. Quando l'impasto è pronto, aggiungete gli ulteriori ingredienti ed impastate fino ad ottenere una pasta soffice. Aggiungete farina o liquido se necessario. La pasta dev'essere morbida ma non appiccicosa. Formate 12 pallotte e disponete al di sopra l'aglio e la cipolla; lasciatele riposare per circa 15 minuti. Se desiderate una crosta liscia passatele velocemente fra i palmi delle mani. Spennellate la superficie con un albume montato a neve, cospargete di semi di zucca tritati e cuocete nel forno per circa 10-15 minuti. Se battendo sulle focaccine sentite un suono cupo, vuol dire che sono pronte. Per ottenere una crosta morbida, coprite le focaccine cotte appena uscite dal forno con un panno e lasciatele raffreddare.

PAGNOTTA AL MAIS

INGREDIENTI:

- 150 g di farina di mais
- 350 g di farina bianca di frumento
- 250 ml di kefir
- 500 ml di latte
- 20 g di lievito fresco
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1-2 cucchiai di olio d'oliva
- Farina di mais e miglio per cospargere

In un recipiente disponete la farina a fontana ed aggiungete al centro il latte caldo (non bollente). Aggiungete il lievito sbriciolato e lo zucchero e aspettate circa 8 minuti affinché il lievito si attivi. Aggiungete il kefir a temperatura ambiente, il sale e l'olio d'oliva. Se il kefir è stato ottenuto da latte intero non sarà necessario aggiungere nessun altro tipo di grasso (olio). Impastate fino ad ottenere una pasta liscia e soffice. Lasciatela lievitare per un'ora in un posto caldo. Disponete la pasta su una superficie infarinata ed impastate delicatamente. Bagnatevi le mani con dell'acqua e passatele sopra la superficie della pagnotta. Ora cospargete la farina di mais e il miglio sulla superficie. Preriscaldate il forno a 220°C e cuocete il pane per circa 40 minuti. Qualora usaste la pietra da forno la temperatura potrà essere di poco superiore, in caso contrario gli ultimi 30 minuti abbassate la temperatura a 200°C.

PANINI BIANCHI CON SPOLVERATA DI SEMI DI ZUCCA

INGREDIENTI:

- 600 di farina bianca
- 100 ml di latte caldo
- 200 ml di kefir
- 20 g di lievito fresco
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaino di sale
- 1 uovo
- 100 ml di kefir cremoso o panna acida
- Semi di zucca tostati e tritati

In un recipiente disponete la farina a fontana ed aggiungete al centro il latte caldo (non bollente). Aggiungete il lievito sbriciolato e un cucchiaio di zucchero e lasciate riposare per circa 8 minuti in modo che si attivi il lievito. Aggiungete gli altri ingredienti a temperatura ambiente ed iniziate ad impastare fino ad ottenere una pasta morbida ma non appiccicosa (in tal caso aggiungete ancora un po' di farina). Coprite il recipiente con un telo e lasciate riposare al caldo per circa un'ora. Disponete la pasta su una superficie infarinata e impastate delicatamente. Dividete la pasta in 6 pallotte e con le mani formate dei rotolini di circa 35 cm. Disponeteli in modo da formare delle spirali. Foderate la teglia con carta da forno e adagiatevi le spirali. Coprite con un panno e lasciate riposare per almeno 30 minuti. Sbattete l'uovo con il kefir e spennellate le spirali. Poi cospargete di semi di zucca. Preriscaldate il forno a 220°C e fate cuocere per 15-20 minuti. Quando battete sulle spirali e sentite un suono vuoto, cupo, vuol dire che sono pronte.

ZUPPA DI ZUCCA

INGREDIENTI:

- 500 g di zucca
- 1 patata dolce
- ½ barbabietola cotta
- Noce moscata
- Sale
- Pepe macinato
- Semi di zucca tostati
- Kefir cremoso
  (lasciato colare per 8 ore)
- Olio al peperoncino
- Olio di semi di zucca

In una padella soffriggete lentamente la zucca con la patata dolce, aggiungete la barbabietola, le spezie ed acqua. Cucinate fino a quando la zucca non sarà tenera.
Frullate per ottenere una purea. Prima di servire mettete una cucchiaiata di kefir in ogni piatto. Cospargete di semi di zucca tritati e un filo d'olio di semi di zucca.

BOLLITO DI MANZO CON SALSA AL RAFANO

INGREDIENTI:

- 150 g di kefir cremoso (lasciato colare per 8 ore)
- 3 cucchiai di rafano grattugiato
- Pepe macinato
- Un pizzico di sale
- Un pizzico di zucchero

Aggiungete al kefir il rafano grattugiato e le spezie e mescolate. Questa salsa è ottima per accompagnare il bollito di manzo, ma la potete usare anche per spalmarla su una fetta di pane bianco o di segale, in un sandwich al prosciutto o addirittura sopra la pizza.

POLLO ARROSTO CON SALSINA PICCANTE AL KEFIR

INGREDIENTI PER LA SALSINA:

- 300 ml di kefir fatto in casa
- Peperoncino macinato fresco
- Pepe macinato fresco
- Un pizzico di sale
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata

INGREDIENTI PER IL POLLO ARROSTO:

- 1 piccolo pollo intero (galletto)
- Sale
- Pepe macinato fresco
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato fresco
- Olio d'oliva
- Erbe di Provenza
- 1 cucchiaino di ketchup

Lavate accuratamente il pollo sotto l'acqua corrente e asciugatelo con la carta da cucina. Ora cospargetelo con i condimenti. Versatevi un po' d'olio sulle mani e massaggiate tutto il pollo con le spezie. Usate una padella con la graticola/griglia e lasciate arrostire il pollo per almeno un'ora. Girate il pollo quando è ben rosolato per fare colare il succo del petto nelle altre parti. Se preparato sopra la graticola la pelle del pollo diventerà croccante e il pollo sarà cotto a puntino in tutte le sue parti. Preparate la salsina con almeno 300 ml di kefir fresco, fermentato almeno 18-20 ore. Assicuratevi che circoli bene l'aria durante la fermentazione in modo da evitare che il kefir diventi troppo acido e frizzante. Posizionate un colino o un telo da formaggio sopra un recipiente e versatevi il kefir. Lasciatelo riposare in frigo per almeno 3 ore per permettere al siero di colare, ottenendo così un kefir cremoso. Più a lungo viene lasciato colare, più cremoso diventerà il kefir. Dopo circa 12 ore il kefir assomiglierà ad un formaggio da spalmare. Quando avrete raggiunto la densità desiderata trasferite il kefir in una scodella e servitelo dopo aver aggiunto le spezie sopra elencate.

INSALATA DI CETRIOLI CON KEFIR CREMOSO

INGREDIENTI:

- 2 tazze di kefir cremoso, lasciato colare per 5 ore
- 1-2 cetrioli
- 1-2 spicchi d'aglio
- 1 cipollotto piccolo
- Sale
- Pepe macinato fresco
- Un cucchiaino di paprica dolce
- Un pizzico di cumino nero

Lavate i cetrioli, pelateli se necessario e tagliateli a fettine. Tritate l'aglio ed il cipollotto, aggiungete le spezie e mescolateli insieme al kefir cremoso. Versate la crema sopra i cetrioli tagliati e mescolate.

Riponete l'insalata nel frigorifero per almeno 30 minuti – va servita fredda.

INSALATA CON UN CONDIMENTO MEDIO-PICCANTE AL KEFIR

INGREDIENTI:

- 3-4 cucchiai di kefir denso fatto in casa
- 5 uova di quaglia
- Valeriana
- 5-7 ravanelli
- Erba cipollina
- Sale
- Pepe nero macinato fresco
- Aceto balsamico
- Peperoncino appena grattugiato (o 2-3 gocce di olio al peperoncino)

In una scodella mescolate l'erba cipollina tritata, il peperoncino ed il sale. Fate bollire le uova finché saranno sode (almeno 5 minuti), sgusciatele e tagliatele a fettine. Lavate i ravanelli e tagliateli a fettine sottili. Condite l'insalata, mescolate e servite.

CREPES AL KEFIR – 3 IDEE DELIZIOSE

INGREDIENTI PER LA PASTELLA PER LE CREPES:

- 3-4 uova
- 500 ml di kefir
- 200-250 g di farina
- 4 cucchiai di zucchero (di canna)
- Un pizzico di sale
- Vanillina o semi di un baccello da vaniglia

PER IL RIPIENO:

- Circa 250 g di kefir cremoso (lasciato colare per circa 20 ore)
- 1 tuorlo
- ½ buccia di limone grattugiata
- Un pizzico di vanillina
- 2 cucchiai di zucchero (di canna)

ALTRI SUGGERIMENTI:

- Nutella
- Nocciole, noci, mandorle, farina di cocco
- Fiocchi di cocco tostati
- Frutti di bosco
- Marmellata di fragole fatta in casa
- Marmellata di pere con zenzero e cocco
- Spray per ungere la padella

Aggiungete al kefir gli ingredienti per il ripieno e mescolate. Con un frullino a mano preparate la pastella e lasciatela riposare per circa 15 minuti. Aggiungete un po' di latte se dovesse risultare troppo densa. Ungete la padella con lo spray e cuocete le crepes su entrambi i lati. Farcite le crepes ognuna con due cucchiaiate di ripieno, arrotolatele e mettetele in una teglia unta. Spalmate sopra il ripieno avanzato. Preriscaldate il forno a 200°C. Infornate per circa 20 minuti. Cospargete di fiocchi di cocco tostati. Altri ripieni possibili sono un misto di nutella e farina di cocco o nutella e nocciole macinate. Inoltre potete farcire le crepes con della frutta e se aggiungete altra farina alla pastella per renderla più densa potrete addirittura preparare delle crepes "leccalecca". Basterà cuocere la pastella densa in una padellina inserendo di lato uno stuzzicadenti o uno spiedino girandola da entrambi i lati per una cottura più uniforme.

TRIFLE CON KEFIR CREMOSO, MUESLI E FRUTTA

INGREDIENTI:

- ½ tazza di kefir cremoso
- ½ tazza di muesli a scelta
- ½ tazza di frutta a scelta
- Facoltativo: 1 cucchiaio di miele, sciroppo di aloe vera, sciroppo d'acero, ecc.

Posizionate un colino sopra una scodella e versate il kefir. Lasciate riposare e colare in frigorifero per 3-4 ore in modo da ottenere un kefir denso e cremoso. In una tazza alternate strati di kefir, muesli e frutta. Se volete potete dare un tocco finale con un goccio di dolcificante.

FRAPPE' PROBIOTICO CON NUTELLA, KEFIR E FRAGOLE

INGREDIENTI:

- 1 tazza di kefir
- 1 cucchiaio colmo di Nutella
- 5 fragole
- Foglioline di menta come guarnizione
- Mandorle tritate come guarnizione

Frullate (con il frullino a mano) e bevete.

CREMA SOFFICE AL KEFIR CON CANNELLA E BANANA

INGREDIENTI:

- 100 ml di kefir (lasciato colare per 6-8 ore)
- 1 banana
- 1 barretta di cioccolata di buona qualità
- 1 cucchiaino di cannella
- Pane fatto in casa di segale o di farine miste integrale/segale

Spalmate il kefir cremoso sulle fette di pane. Cospargete di cannella e cioccolata grattugiata e guarnite con fettine di banana. Servite con una bevanda di kefir al cioccolato.

GHIACCIOLI PROBIOTICI ALLA FRUTTA

INGREDIENTI:

- 200 ml di kefir fatto in casa (di latte vaccino o vegetale)
- 1 cucchiaio di miele (o altro dolcificante, inclusi gli sciroppi di frutta)
- Frutta a scelta
- Cereali a scelta
- Vanillina o altre spezie a scelta
- Cioccolata, Nutella

Mescolate il kefir con il miele, aggiungete la frutta e frullate il tutto. Se usate delle banane non sarà necessario aggiungere del miele o altri dolcificanti. Riempite lo stampo per ghiaccioli come preferite:
- con una purea di frutta nel kefir;
- con il kefir e pezzetti di frutta;
- con cereali, ecc.

Se amate i ghiaccioli cremosi usate un kefir cremoso (lasciato colare per alcune ore). Congelate i ghiaccioli.

PANNA COTTA AL MANGO CON LAMPONI

INGREDIENTI:

- 250 ml di panna
- 1-2 cucchiai di zucchero
- 200 ml di kefir
- 1 pizzico di vanillina o i semi di un baccello di vaniglia
- 3 fogli di gelatina
- 1 mango
- 1 cestino di lamponi
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- Menta fresca

Immergete i fogli di gelatina in acqua fredda per almeno 5 minuti. Nel frattempo in un pentolino scaldate la panna con lo zucchero, ma non fatela bollire. Togliete la pentola dal fuoco. Tagliate il mango e frullate. Aggiungete il kefir e mescolate fino a raggiungere una consistenza di un frullato. Strizzate i fogli di gelatina, scioglieteli nella panna calda e aggiungete il frullato di kefir al mango. Mescolate bene per evitare la formazione di grumi. Versate il frullato ancora caldo negli stampini e lasciateli riposare in frigorifero per 3 ore. Schiacciate metà dei lamponi con una forchetta e aggiungete lo zucchero a velo. Versateli sopra la panna cotta. Usate i lamponi rimasti come decorazione. Non fate mai bollire il kefir (o lo yogurt) con la panna, altrimenti diventerà acida e si coagulerà.

UN CONSIGLIO:

Prima di servire, immergete gli stampini in acqua calda in modo che la panna cotta si stacchi facilmente dallo stampino.

DOLCETTI CON MELE E FORMAGGIO FRESCO

INGREDIENTI PER LA PASTA:

- 500 g di farina bianca
- 20 g di lievito fresco
- 100 g di burro fuso
- 80 g di zucchero
- 200 ml di latte
- 2 tuorli
- 1 cucchiaio di rum
- Un pizzico di sale

INGREDIENTI PER IL RIPIENO:

- 500 g di kefir cremoso (lasciato colare per circa 20 minuti) o formaggio fresco di kefir
- 1 tuorlo
- 2 cucchiai di semolino
- 2-3 cucchiai di zucchero
- Vanillina o i semi di un baccello di vaniglia
- 10 g di zucchero all'aroma di rum
- Buccia di limone
- 2-3 mele
- 1 cucchiaino di cannella
- 2-3 cucchiai di zucchero di canna
- 1 albume da spennellare
- Zucchero a velo da spolverare sopra i dolci

In un recipiente disponete la farina a fontana ed aggiungete al centro il latte caldo ed il lievito sbriciolato. Il latte non deve essere troppo caldo per non danneggiare il lievito e consentire alla pasta di lievitare a sufficienza. Aggiungete un po' di zucchero ed aspettate per circa 8 minuti fino a quando si formerà in superficie una leggera schiuma. Aggiungete gli altri ingredienti ed impastate. Stendete la pasta in una teglia rettangolare di 95 x 30 cm con uno spessore di 0,5 cm. Mescolate i restanti ingredienti del ripieno e ricoprite la pasta. Grattugiate grossolanamente le mele, aggiungete la cannella e lo zucchero e mettetele a cuocere in un pentolino per circa 5 minuti. Una volta raffreddate disponetele sopra il formaggio fresco. Arrotolate la pasta per il verso longitudinale e tagliatela a fette. Sbattete l'albume con una forchetta e spennellatelo sulle fette. Preriscaldate il forno a 180°C e cuocete per 40-50 minuti. Coprite i dolci con uno strofinaccio e lasciateli raffreddare. Serviteli coperti di zucchero a velo.

MUFFIN AL CIOCCOLATO CON LE MELE

INGREDIENTI:

- 1 tazza di zucchero
- 2 tazze di farina di frumento
- 1 cucchiaio di cacao di qualità
- 1 cucchiaio colmo di Nutella
- 1 tazza di kefir
- ½ tazza d'olio
- 12 g di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di vanillina o semi di un baccello di vaniglia
- 2 uova
- 1 mela
- 1 cucchiaio di zucchero di canna

Mescolate gli ingredienti, ad eccezione della mela, fino ad ottenere una pastella morbida con la quale riempire gli stampini di muffin. Tagliate la mela a fettine e guarnite la pastella. Spolverate le fettine di mela con lo zucchero di canna. Cuocete i muffins in forno a 180°C per circa 20 minuti.

PASTA SFOGLIA ALLE MELE

INGREDIENTI:

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 250 g di kefir cremoso (lasciato colare per 20 ore)
- 3 mele
- 1 cucchiaino di cannella
- Vanillina o i semi di un baccello di vaniglia
- 3 cucchiai di zucchero di canna
- 1 tuorlo
- ½ limone
- Zucchero a velo

Lasciate colare il vostro kefir appena fatto per 20 ore in un colino per renderlo cremoso. Aggiungete due cucchiai di zucchero, la cannella, il tuorlo e la vanillina. Mescolate delicatamente con un cucchiaio fino ad ottenere una crema omogenea. Stendete la pasta sfoglia, punzecchiatela con una forchetta, disponete al di sopra la crema e guarnite con le fettine sottili di mela. Versate qualche goccia di succo di limone sulle mele affinché non si scolorino. Cospargete le mele di zucchero di canna. Cuocete in forno a 220°C per circa 20 minuti. Spolverate con zucchero a velo

CEREALI AL FORNO CON LE MELE

INGREDIENTI:

- 1 tazza di grano saraceno
- ½ tazza di miglio
- ½ tazza di nocciole macinate
- 2-3 mele
- 3-4 cucchiai di zucchero di canna
- 300 ml di kefir
- Latte
- Un pizzico di sale
- Cannella
- Vanillina o semi di un baccello di vaniglia
- Crème fraiche (o kefir cremoso)
- Zucchero a velo
- Spray per ungere la teglia

Ungete la teglia con lo spray. Mettete i cereali nella teglia e coprite con uno strato di mele grattugiate. Aggiungete lo zucchero, le spezie, sale, kefir e latte (quanto basta per coprire le mele). Cospargete di nocciole macinate. Con un cucchiaio sommergete le nocciole nel latte. Se necessario aggiungete ancora del latte. Cuocete a 180°C per circa 45-60 minuti. Lasciate raffreddare, tagliate a quadretti e servite con crème fraiche (mescolato con lo zucchero a velo). Spolverate di cannella.

ZLEJVANKA (DOLCE PIATTO) CON MELE E LAMPONI

INGREDIENTI:

- 4 uova
- 4 cucchiai di zucchero
- 4 cucchiai colmi di farina
- 10 g di zucchero all'aroma di rum
- ½ cucchiaino di vanillina
- 1 buccia di limone
- 200 ml di kefir fatto in casa
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- Cannella
- 1 mela
- 1 tazza di lamponi
- Zucchero a velo
- Menta fresca

Separate i tuorli dagli albumi. Mescolate i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema spumosa. Aggiungete la farina, le spezie ed un quarto degli albumi montati a neve. Sbattete alla velocità minima. Aggiungete il resto degli albumi mescolando con il frullino a mano per mantenere la pastella spumosa. Rivestite uno stampo rotondo (dm circa 21 cm) con la carta da forno e versateci la pastella. Guarnite con fettine di mela e spolverate di cannella. Cuocete a 180°C per circa 40-50 minuti. Il dolce lieviterà parecchio in forno ma una volta tolto dal forno si sgonfierà. Lasciatelo raffreddare, poi spolverate di zucchero a velo e decorate con lamponi freschi e foglie di menta. Servite con l'aranciata frizzante fatta in casa.

POSOLANKA (DOLCE AL FORMAGGIO FRESCO) CON PRUGNE E NOCI

INGREDIENTI PER LA PASTA:

- 600 g di farina
- 20 g di lievito fresco
- 100 ml di latte
- 200 ml di kefir
- 2 cucchiai di olio di semi di girasole
- 1-2 cucchiai di zucchero
- 1 pizzico di sale

INGREDIENTI PER IL RIPIENO AL FORMAGGIO FRESCO:

- 500 g di formaggio di kefir fatto in casa
- 2 cucchiai di semolino
- 2-3 cucchiai di zucchero
- Vanillina o i semi di un baccello di vaniglia
- 1 uovo

INGREDIENTI PER GUARNIRE:

- 2 cucchiai di kefir cremoso (lasciato colare per 5 ore – assomiglierà a panna acida)
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- Prugne (fresche o surgelate)
- Noci (una manciata di noci intere e 2 cucchiai di noci macinate)
- Zucchero a velo
- Burro o lo spray per ungere per la teglia

Per prima cosa preparate l'impasto. In un recipiente disponete la farina a fontana ed aggiungete al centro il latte caldo e il lievito fresco sbriciolato. Aspettate circa 8 minuti fino a quando si formerà in superficie una leggera schiuma. Aggiungete gli altri ingredienti (a temperatura ambiente) e lavorateli fino ad ottenere un impasto abbastanza morbido. Coprite il recipiente, mettetelo a lievitare al caldo per un'ora circa. Qualora risultasse troppo appiccicoso aggiungete dell'altra farina. Nel frattempo preparate il ripieno: in una ciotola mescolate a fondo con una forchetta tutti gli ingredienti. Lasciate riposare il ripieno in frigorifero.
Ungete la teglia da forno con il burro o lo spray. Rovesciate l'impasto su una superficie infarinata ed impastate delicatamente. Versatevi l'olio sulle mani e tirate l'impasto delicatamente – come fareste con una pizza. Lo spessore dell'impasto dovrebbe essere di 0,5 cm. Spalmate il ripieno sull'impasto lasciando libero il bordo esterno. Cospargetevi sopra le noci macinate e guarnite con le noci intere e le prugne tagliate a metà. In una terrina sbattete energicamente con una forchetta 1 uovo, lo zucchero a velo e il kefir cremoso. Arrotolate il bordo esterno dell'impasto verso il centro. Spennellate i bordi e distribuite il resto sopra il ripieno. Preriscaldate il forno a 180-200°C e cuocete per 45 minuti. Lasciate raffreddare per qualche minuto in modo che il ripieno si solidifichi. Spolverate di zucchero a velo. Tagliate a spicchi e servite.

GELATO DI KEFIR DI COCCO PROBIOTICO ALLA FRUTTA

INGREDIENTI:

- 1 tazza di fragole e lamponi surgelati
- 1 tazza di mango surgelato
- 1-2 banane surgelate
- Circa 100 g di kefir fatto in casa surgelato
- 2 cornetti

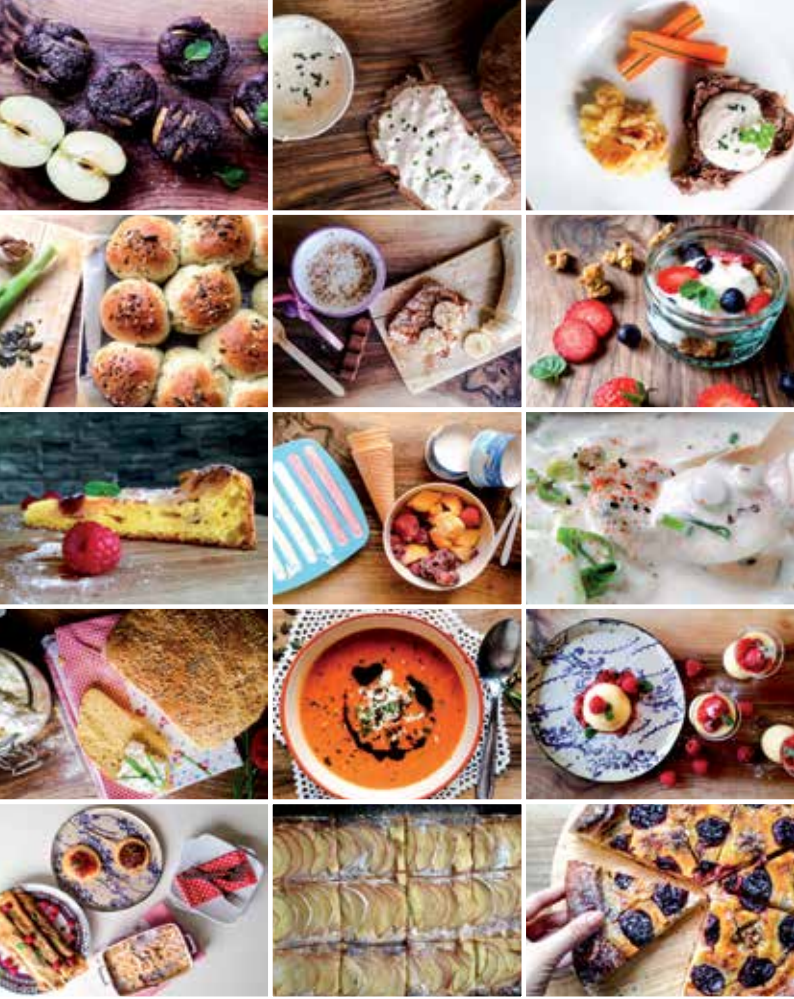
Lasciate la frutta surgelata a temperatura ambiente per 5-10 minuti. Disponete a strati nella gelatiera i frutti di bosco, le banane, il mango e il kefir nella macchina per il gelato. Frullate gli ingredienti: la banana conferirà cremosità e renderà il gelato più dolce, il kefir apporterà i probiotici ed i frutti di bosco gusto e freschezza. Il gelato diventerà così un'ottima merenda per i bambini. Se siete sprovvisti della gelatiera, potete usare anche un robot da cucina.

Kefirko®

CHEESE MAKER

RENDE FACILISSIMA LA PREPARAZIONE DI FORMAGGIO PROBIOTICO

www.kefirko.it



© 2015 Borgla, d.o.o., Valvasorjeva ulica 40, 2000 Maribor, Slovenia, EU, borgla.com