

Como fazer kefir com leite vegetal

<https://sem lactose.com/index.php/2019/07/21/como-fazer-kefir-com-leite-vegetal/>

Atualizado em: julho 21, 2019

O Kefir é uma bebida probiótica com [inúmeros benefícios para a nossa saúde](#). Para quem ainda não conhece, o kefir é preparado a partir de uma cultura de microorganismos que são fermentados no leite animal.

Quer saber mais sobre os benefícios do kefir? Veja a matéria [Kefir: grãos que esbanjam saúde](#).

Mas para muitas pessoas que não podem consumir leite ou seus derivados, a primeira pergunta que surge é: se eu tenho intolerância à lactose, eu posso consumir kefir? A resposta é depende. Durante o processo fermentativo o kefir reduz a quantidade de lactose contida no leite, mas ainda assim a redução não é muito significativa a ponto de você não ter sintomas. Para que a redução seja realmente significativa seria necessário deixar os grãos de kefir fermentar o leite por 3 a 4 dias, mas o resultado seria uma bebida bastante ácida.

A solução? Você pode fermentar leites vegetais! Os leites ideais para você fazer o kefir são os leites vegetais caseiros, pois os aditivos químicos usados em leites industrializados acabam prejudicando o processo fermentativo, além de poder enfraquecer os grãos de kefir.

Você pode fazer o kefir com diversos tipos de leite vegetal, como leite de amêndoas, castanha de caju, do Pará, avelãs, macadâmias e outros. Para preparar o kefir utilize 1 colher de sopa de grãos de kefir com 2 xícaras de leite vegetal caseiro. Adicione 1 colher de açúcar ao leite, antes de adicionar os grãos de kefir. Isso ajudará os grãos a fazer o processo fermentativo. Deixe o leite fermentando em temperatura ambiente por 24 horas.

Porém (sempre tem um porém) acho importante ressaltar que nem sempre os grãos de kefir irão se adaptar em outro meio (neste caso, o leite vegetal). Minha sugestão: guarde uma parte da sua cultura em leite animal e teste uma outra parte com o leite vegetal. Se ela fermentar e continuar crescendo é sinal que ela se adaptou bem ao leite vegetal e você pode seguir fazendo desta forma. Uma dica: não utilize açúcar branco para a fermentação. O açúcar branco é altamente processado com aditivos químicos. Utilize um açúcar mais natural como o demerara ou mascavo.

Posso adicionar outros sabores ao kefir? Claro, mas faça isso sempre após finalizada a fermentação e após retirar os grãos de kefir da sua cultura. Você pode bater o leite fermentado com frutas, adicionar saborizantes como canela, cardamomo ou baunilha.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)