

Şifa kaynağı kefir ile 5 basit tarif

Adı “Keyif veren” anlamındaki kefir, tam bir şifa kaynağı olması ile evlerden eksik edilmemesi gereken bir içecek. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, kefiri sade olarak tüketmekte zorlanan ya da sıcak havalarda farklı ve sağlıklı içecek arayanlar için kefir ile hazırlanan 5 pratik tarif verdi.

Ayrana benzeyen, fermente bir ürün olan ve Rusça’da “Keyif veren” anlamına gelen kefirin bilinen birçok faydası var. Kolesterolü düşüren, kalp, böbrek taşı, mantar, ülser, sedef ve egzama gibi rahatsızlıkları gideren, bağışıklık sistemini güçlendiren kefirin özellikle Kafkas bölgesinde çok tüketildiğini belirten Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Arş. Gör. Diyetisyen Fatma Özsel Özcan, “Tam bir şifa kaynağı” dedi.

Özcan, probiyotik organizmaların asit, oksijen ve sıcaklık gibi çevresel stres faktörlerine karşı son derece duyarlı olduğuna dikkat çekerek, “Bu nedenle kefirin faydalarından daha çok yararlanmak için ısıtma işlemi gerektiren tariflerde kullanılmamalı” uyarısında bulundu.

Özcan, kefiri sade olarak tüketmekte zorlanan ya da farklılık arayanlar için 5 lezzetli tarif de verdi:

1- Çilekli Naneli Kefir Smoothie

Malzemeler:

- 200 ml ev yapımı kefir
- 7 – 8 adet çilek (yaban mersini veya ahududu)
- 1 yemek kaşığı süzme yoğurt
- Üzeri için öğütülmüş keten tohumu
- 1 tatlı kaşığı bal

Hazırlanışı: Çilekleri, balı ve süzme yoğurdu çırpıyoruz. Kefiri karışıma ekledikten sonra üzerine öğütülmüş keten tohumu ekleyebilirsiniz.

2- Salatalıklı Kefir

Malzemeler:

- 300 ml ev yapımı kefir

- 1 adet salatalık
- Yarım şişe maden suyu
- Üzerine taze nane
- Kaya tuzu
- Pul biber

Hazırlanışı: Salatalıkları rendeledikten sonra maden suyu, tuz, pul biber ve kefiri karıştırıyoruz. Taze nane ile üzerini süsleyebilirsiniz.

3- Muzlu, Kakaolu Chia Kefir Puding

Malzemeler:

- 1 adet olgun muz
- 1 çay kaşığı kakao
- 1 su bardağı (250 ml) kefir
- 3 yemek kaşığı Chia

Hazırlanışı: Muz, kakao ve kefiri karıştırdıktan sonra kapaklı bir kaba alıp içerisine 3 yemek kaşığı Chia tohumu ekliyoruz. Tamamen karıştırdıktan sonra 3-5 saat buzdolabında bekletiyoruz.

4- Kahvaltılık Kefir

Malzemeler:

- 1 su bardağı kefir
- 4 yemek kaşığı şekerlessiz yulaf gevreği
- Elma
- Tarçın
- Kuş üzümü
- Ceviz
- 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 çay kaşığı vanilya

Hazırlanışı: Kefir, elma, ceviz, hindistan cevizi yağı ve vanilyayı çırpıyoruz. Yulaf gevreği ile karıştırıp elma, kuş üzümü ve tarçınla süslüyoruz.

5- Çörekotlu, Zerdeçalı Kefir

Malzemeler:

- Yarım su bardağı tercihen keçi sütünden hazırlanmış kefir
- Yarım çay kaşığı havanda ezilmiş çörek otu
- 1.5 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zerdeçal
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Kaya tuzu

Hazırlanışı: Tüm malzemeleri karıştırıyoruz.

Editöre Not: İstanbul Kavacık'ta 2016 yılında kurulan Beykoz Üniversitesi'nin temeli, 2008'de Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun kurulması ile atıldı. Rektörlüğünü Prof. Dr. Mehmet Durman'ın yaptığı Beykoz Üniversitesi'nde; 'İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi', 'Sanat ve Tasarım Fakültesi', 'Sosyal Bilimler Fakültesi', 'Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi' olmak üzere dört fakülte, 'Yabancı Diller Yüksekokulu', 'Sivil Havacılık Yüksekokulu' olmak üzere iki yüksekokul, Meslek Yüksekokulu, Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu olmak üzere iki meslek yüksekokulu ve yüksek lisans ve doktora programlarının sunulduğu bir Lisansüstü Programlar Enstitüsü yer almaktadır.

Detaylı bilgi için...

CitiPR Eda Sağlam

0553 428 73 47

edasaglam@citipr.com