

HIELO DE KÉFIR PARA SMOTHIES

8 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de granos de kéfir
- 1 litro de leche fresca



PREPARACIÓN

- Mezcla la leche con los granos de kéfir en un frasco de cristal esterilizado. Conserva en un lugar fresco durante 24 horas para conseguir la consistencia de un yogur.
- Utiliza una coladera fina para colarlo y vierte el resultado en moldes para hielos. Congela durante unas horas.
- Si lo deseas, puedes endulzar antes con miel de abeja.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (kcal)	82
Proteínas (g)	4.5
Grasas o lípidos (g)	5
Carbohidratos (g)	6.5
Calcio (mg)	162