

Il **kefir** può essere utilizzato in cucina **al posto dello yogurt**.

Si possono realizzare **dolci** (muffins, ciambelloni) e **ricette salate**, oppure possono essere utilizzati nelle **salse** come la famosa crema Budwig oppure la Tzatziki.

Se non è gradito il sapore acidulo del kefir, si può dolcificarlo con miele oppure zucchero, o anche aggiungendo cereali e frutta.

Salsa Tzatziki



E' un **antipasto** bulgaro, greco, albanese e armeno, usato anche come salsa o contorno e diffuso nei balcani meridionali.

Ingredienti:

- 1 cetriolo
- 400 gr. Kefir
- qb sale
- 4 cucchiaini olio evo
- 1 spicchio aglio
- qb aneto oppure menta fresca.

La **ricetta** originale prevede l'utilizzo dello **yogurt** greco ma noi lo sostituiamo con il **kefir**.

Grattugiare il cetriolo intero e metterlo in un colino dopo averlo salato per fargli rilasciare quasi tutta l'acqua.

Lasciarlo per almeno mezz'oretta, poi versarlo in una ciotola insieme al **kefir**, all'aglio tritato, all'olio ed all'aneto mescolando tutto.

Si conserva in frigorifero per qualche giorno e si utilizza per condire carne, pesce, verdure o crostini di pane.

Crema Budwig



Questa crema divenuta famosissima grazie alla **Dr.ssa Kousmine** ed al suo metodo (un regime alimentare naturale), è ormai apprezzatissima in tutto il mondo ed è considerata una delle migliori e più complete colazioni dal punto di vista nutrizionale.

Per prepararla è molto importante che tutti gli ingredienti siano freschissimi ed i semi macinati al momento.

Ingredienti (per 1 persona):

- 1 cucchiaio di cereali crudi (miglio, avena, orzo, riso, ecc...) appena macinati

- 1 cucchiaio di semi oleosi (girasole, zucca, noci, nocciole, lino, ecc...)
- 2 cucchiaini di **kefir** (oppure yogurt o formaggio fresco)
- 1 cucchiaio di olio di lino spremuto a freddo
- 2 cucchiaini di miele
- succo di mezzo limone
- frutta di stagione.

Frullare e mischiare tutti gli ingredienti, poi consumare a colazione.

Kefir ricette su Luciana in Cucina

[Formaggio di Kefir](#)

[Focaccine al Kefir con fichi, ricotta e Finocchiona toscana](#)

Approfondimenti sul kefir

Per scoprire i benefici del kefir, dove trovarlo e come conservarlo date un'occhiata al mio articolo sul **kefir di latte**.

[Kefir cos'è?](#)

Qui invece troverete un altro articolo sul **kefir d'acqua**.

[Kefir d'acqua](#)

Altro da Luciana In Cucina



Ricette zucchine



Formaggio di Kefir



Spaghetti integrali con pomodorini al forno



5 secondi di carne leggeri



Come scegliere la farina giusta?



Asparagi con uovo in camicia