



Q[®]

Kefir
Oppskrifter



Kefir

Q-Meieriene har gleden av å presentere Q-Kefir!

Kefir er en av de eldste surmelkstypene vi har og har vært brukt i mange tusen år. Selve ordet kefir er av tyrkisk opprinnelse og betyr behagelig eller velsmakende. Det er nemlig ikke uten grunn at kefiren kalles melkens Champagne. Kefir inneholder som kjent litt gjær og dette gir den karakteristiske følelsen av bobler på tungen når man drikker den.

Kefir fra Q-Meieriene er en naturell syrnnet melk laget på helmelk.

Kefir er mer enn bare en kartong med syrnnet melk. I dette oppskriftshefte viser vi allsidigheten til kefir. Kefir er godt sammen med müsli, som tilsetning i matretter for eksempel dressinger, raita, marinerings av kylling og kjøtt og ikke minst i bakverk. Den er også ypperlig å bare drikke som den er.

Vi håper dette heftet kan være til inspirasjon!

Har du tips til oppskrifter med kefir hører vi gjerne fra deg.

Hilsen oss i Kavli / Q-Meieriene Foodservice



Hvitløksdressing

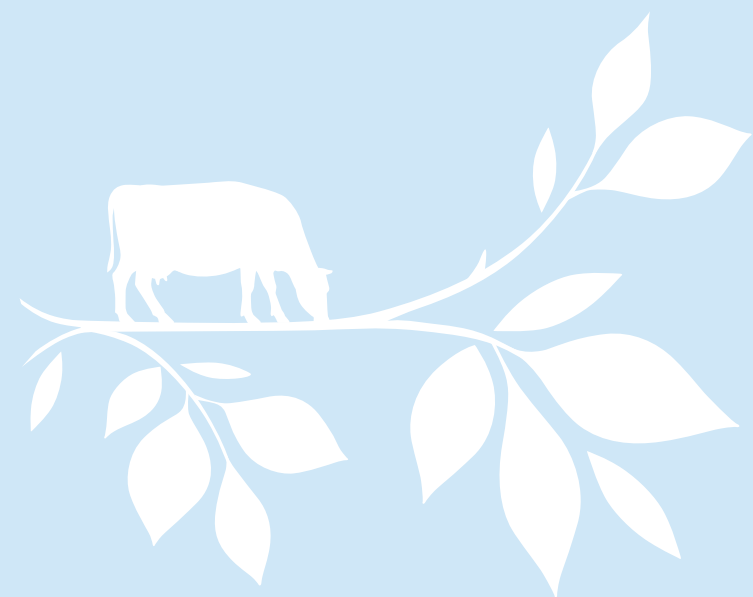
Porsjoner 20

Ingredienser

- 3 poser Kavli Majones
- 1 Liter Q Kefir
- Saften fra 3stk lime
- 60 g oliven olje
- 4,5 g løk pulver
- 12 knuste hvitløksfedd
- 3 ts sennep
- 6 g hvitløkspulver
- 3 g urter (gressløk, dill og persille)
- Litt salt
- Litt sukker

Fremgangsmåte

Bland alle ingrediensene sammen.





Foccacia

3 stk. foccacia i gastronom form

Ingredienser

1 l Q-Kefir
1 l vann
330 g olivenolje
Ca. 3,3 kg hvetemel
50 g salt
50 g tørrgjær
Litt sukker

Fremgangsmåte

Bland vann, kefir, olje og salt.
Bland inn gjæren og elt inn hvetemelet.
La den hvile til dobbel størrelse.
Hell 1 dl olivenolje i en langpanne.
Strekk deigen ut og legg den i langpanne og pensle olje på toppen.
Legg på urter, oliven og havsalt.
Stekes på 180°C i ca. 25 minutter.

Scones

Porsjoner 25

Ingredienser

2 kg hvetemel
250 g smør
65 g sukker
1 l Q-Kefir
5 dl Q-Helmelk
70 g bakepulver

Fremgangsmåte

Sett stekeovn på 200°C.
Smuldre smør i det tørre.
Rør melken i deigen, deigen skal ikke være seig.
Del deigen i fem deigemner og del hver runding i fire, men ikke skjær gjennom.
Stekes midt i ovnen i 10 - 12 minutter.



Q-Sveler med brunostkrem

Ca. 65 sveler

Ingredienser

600 g sukker
10 egg
3 l Q-Kefir
1,6 kg hvetemel
200 g smeltet smør
1,5 ts natron
1,5 ts hornsalt

Fremgangsmåte

Lag eggedosis med sukker og egg.
Tilsett kefir og smeltet smør.
Tilsett natron, hornsalt og hvetemel og rør det inn.
La røren stå å svulle i minimum 20 minutter.
Røren kan med fordel lages dagen før.
Stek på takke eller bruk stekpannen.

Brunostkrem

6 dl Q Creme fraiche
300g brunost
2ss sukker

Fremgangsmåte

Varm creme fraiche og sukker,
tilsett litt og litt av brunosten til det blir en jevn
og fin krem.
Serveres lun sammen med svelene.



Saftig sjokoladekake i gastroform

Ingredienser

600 g smør
7,5 dl vann
12 ss kakao
600 g sukker
4,5 dl Q-Kefir
720 g hvetemel
3 ts natron
6 stk. egg
Litt salt

Glasur

150 g smeltet smør
300 g melis
1,5 ts vaniljesukker
4 ss kaffe
150 g sjokolade (Dronning)

Fremgangsmåte

Smelt smør i en kjele. Ta kjelen av platen og tilsett vann og kakao og rør godt. Ha i sukker og kefir og deretter tilsett hvetemel, salt og natron. Blandes godt. Rør inn ett og ett egg. Hell røren i en langpanne med bakepapir. Stekes på 180°C i ca. 40 minutter. Sett kaken til avkjøling. Bland alle ingrediensene til glasuren og bland godt. Fordel glasuren jevnt over kaken. Rasp litt sjokolade til pynt på toppen.





Jordbærsmoothie

Porsjoner 10

Ingredienser

1 l Q-Kefir
1 l Q-Eplejuice
1 kg frosne jordbær
5 ss honning

Fremgangsmåte

Kjør alle ingrediensene i en blender.
Hell blandingen i passende glass og server umiddelbart.

Kjøleskapsgrøt

Ca. 30 porsjoner

Ingredienser

1,7 kg store havregryn
3 l Q-Kefir
2,4 l Q-Helmelk
Ca. 10 ss honning
Litt kanel

Fremgangsmåte

Ha alle ingrediensene i en bolle og bland godt.
Smak til med honning og kanel.
Hell grøten over i glass og dekk dem til med plastfolie.
Sett grøten i kjøleskapet natten over.
Morgenen etter toppe du grøten med bær eller frukter.



Fromasj

Porsjoner 22

Ingredienser

20 stk gelatinplater

2,5 l Q-Kefir

1,5 dl Q-Melk

1 l Q-Kremfløte

250 g sukker

Fremgangsmåte

Gelatin bløtes først i kaldt vann i 5 minutter.

Sil av og deretter varmes opp forsiktig i melken mens du rører.

Fløten stivpiskes med sukker.

Bland melken med gelatin inn i kefir.

Vend deretter forsiktig inn den piskede kremen i kefiren.

Hell i passende former og sett til avkjøling til den er stiv.

Serveres med en frisk colis.



Pannacotta

Porsjoner 12

Ingredienser

6 dl Q-Kremfløte

2 ss vaniljesukker

10 plater gelatin (bløtlagt i vann)

2 l Q-Kefir

280 g sukker

Fremgangsmåte

Kok opp kremfløte, sukker og vaniljesukker.

Tilsett bløtlagt gelatin.

Ta gryten av varmen og avkjøle noe, ca. 10 minutter.

Rør forsiktig inn kefir.

Fordel i serveringsglass.

Sett kaldt til stivnet.

Kavli/Q-Meieriene Foodservice

Heidi Murdoch Stilling

Salgsdirektør - DV og SHH

Tlf.: +47 99 68 99 99

E-post: heidi.stilling@kavli.no

Frode Kjerpeseth

KAM/Markedssjef

Tlf.: +47 90 03 70 29

E-post: frode.kjerpeseth@kavli.no

Tore Gilje Jacobsen

KAM

Tlf.: +47 98 89 44 36

E-post: tore.jacobsen@kavli.no

Veronica Sundby

KAM

Tlf.: +47 99 70 50 32

E-post: veronica.sundby@kavli.no

Q KEFIR 4 % NATURELL

1 LITER X 10



5003611

vi **deler** ut
hele overskuddet
til **gode** formål

DEL MED
glede

