



Recipes

The key ingredient in all of the delicious recipes here is kefir. Come and check out these recipes and give them a chance!

Breakfast Smoothie with kefir

This smoothie is delicious, filling, and healthy. It's very quick and easy to make, so it's the perfect on the go breakfast smoothie.

Ingredients:

1 cup of Good Mood Farm kefir
1/2 cup of frozen fruit (strawberries, peaches, raspberries, cherries or blueberries work well). Fresh fruit works as well
1 banana
Honey or maple syrup (if you want it to be relatively sweet)

Instructions:

Place ingredients together in a shake-cup and shake. Play around with relative amounts of the ingredients to get flavor, texture and sweetness to your liking. Enjoy as is, or over ice.

Kefir pancakes

Ingredients:

2 cups all-purpose flour
1 1/2 teaspoons baking soda
1/2-teaspoon salt
2 cups of Good Mood Farm kefir
1/2 cup milk or buttermilk
1 teaspoon vanilla extract
2 eggs, lightly beaten
Fresh fruit, butter, sour cream or syrup, for serving

Instructions:

- In a large bowl, whisk together the flour, baking soda, and salt.
- In a separate bowl, combine kefir, milk, vanilla extract, and eggs. Add to dry mixture and mix just until moistened. Batter will be lumpy!
- Pre-heat griddle or skillet over medium heat (or just below). Lightly grease griddle or skillet, and spoon batter on.
- When many bubbles have risen to the top of the pancake (about 3-4 minutes), flip it over and continue cooking until done (about 1-2 minutes).
- Serve immediately, or keep pancakes warm on a plate in the oven until all have been cooked. Serve with butter, fresh fruit, sour cream or syrup. Enjoy!

Kefir Yeast Bread

Kefir yeast bread is a good alternative to buttermilk yeast bread.

Ingredients:

4 cups unbleached all-purpose flour
 2 cups of Good Mood Farm kefir
 2 cups whey or warm water
 1 packet of quick dissolve yeast
 1 teaspoon sugar

Instructions:

- Mix in large glass or porcelain bowl with wooden spoon. Cover top of bowl with cling wrap or a clean dishtowel. Set in your oven and turn on the light. Leave until it bubbles, about 1-3 hours and the yeast and Kefir has a chance to activate.
- Melt 1 stick of butter in small saucepan, cool. Remove bowl from oven, and add 1 Tbs sea salt. Stir with wooden spoon. Pour almost all the butter into the dough (pour in a corner, so that if the butter is too hot, it won't kill the yeasts, except maybe in the small corner). Stir slowly and gradually then quicker until all is incorporated into the butter.
- Start adding, more unbleached all-purpose flour, one cup at a time. At 4 cups, it's thick enough to handle. Sprinkle about 1-2 cups more onto a clean counter top, and scrape dough onto top of this 'bench flour'. Gently fold and turn the dough, until the countertop flour coats it. Gently knead this dough to absorb most of the flour, until it's just manageable and not too sticky. Shape into a ball, and let it rest for 5-10 minutes while cleaning up.
- Cut dough into 4 portions. Lightly oil and sprinkle cornmeal on two baking sheets. Shape each portion into a 'log' and place 2 logs side by side on each sheet, with some space in between. Cover them with a clean dishcloth and set in the oven again for about 30-40 minutes. Remove them from oven and preheat to 400 deg F. Brush the remainder of the butter gently over the tops of the loaves. Fit both sheets into the oven, by placing one low, and the other shelf upper mid way. Rotate them at

the halfway baking point, and brush more butter if there is any left. Bake for ~28 minutes (adjust for your oven and altitude.)

· If you cover the fresh baked loaves with a soft, clean cloth once baked, the crust is softer and more like store-bought (good for kids). Use a serrated knife for slicing.

Kefir and Cream cheese dates

Enjoy eating medjool dates, which are a very sweet fruit, but they're maybe a little too sweet. It turns out that they taste very delicious when filled with the coolness and tanginess of cream cheese and kefir. They are nice to snack on, and work great as finger foods at a wine and cheese party.

Ingredients:

8-10 Medjool dates
2 ounces cream cheese
1 tablespoon Good Mood Farm kefir
chopped almonds (walnuts also work)

Instructions:

Slice the dates in half and take out the pit. Combine the cream cheese and kefir in a bowl and beat with a fork. Fill each half date with the cream cheese kefir mixture, and top with chopped almonds.



Recettes

L'ingrédient clé dans toutes ces délicieuses recettes, c'est le kéfir. Venez découvrir ces recettes et donnez-leur une chance!

Smoothie Déjeuner avec Kéfir

Ce smoothie est délicieux, comblant, et bon pour la santé. Il est facile à faire et prend aucun temps. C'est un smoothie parfait pour emporter.

Ingrédients:

- 1 tasse de kéfir Good Mood
- 1/2 tasse de fruits congelés (des fraises, pêches, framboises, cerises ou des bleuets feront l'affaire). Les fruits frais sont aussi bons.
- 1 banane
- Miel ou sirop d'érable (si vous voulez qu'il soit relativement doux)

Mode d'emploi:

· Mettez tous les ingrédients dans un brasseur et bien agiter. Jouez avec les quantités relatives des ingrédients pour obtenir la saveur, texture et douceur qui est à votre goût. Savourez tel quel, ou avec de la glace.

Crêpes au Kéfir

Ingrédients:

- 2 tasses de farine tout-usage
- 1 1/2 cuillères à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère de sel
- 2 tasses de kéfir de Good Mood Farm
- 1/2 tasse de lait ou de lait de babeurre
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 2 oeufs, légèrement battus
- Des fruits frais, du beurre, de la crème sure ou du sirop, pour servir

Mode d'emploi:

- Dans un grand bol, fouettez ensemble la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
- Dans un autre bol, mélangez le kéfir, le lait, l'extrait de vanille et les œufs. Ajoutez le tout avec l'autre bol d'ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit rendu humide ou un peu mouillé. La pâte sera grumeleuse!
- Préchauffez la poêle ou le gril à feu moyen (ou presque). Ajoutez la pâte en cuillerées sur la poêle qui devrait être légèrement huilée.
- Quand vous voyez plusieurs bulles se former sur la surface de la crêpe (après environ 3-4 minutes), retournez-la de l'autre côté et continuez à cuire jusqu'à ce qu'elle soit prête (environ 1-2 minutes).
- Servir immédiatement ou garder les crêpes au chaud sur une assiette dans le four jusqu'à ce que toutes ont été cuites. Servir avec du beurre, des fruits frais, de la crème sure ou du sirop. Bon appétit!

Pain à Levure au Kéfir

Le pain à la levure au kéfir est une bonne alternative au pain à la levure de babeurre.

Ingrédients:

- 4 tasses de farine non blanchie à tout-usage
- 2 tasses de kéfir Good Mood Farm
- 2 tasses de petit-lait ou d'eau tiède
- 1 sachet de levure à dissolution rapide
- 1 cuillère à thé de sucre

Mode d'emploi:

- Mélangez le kéfir et la levure dans un grand bol en verre ou en porcelaine avec une cuillère en bois. Couvrir le bol avec un film de plastique alimentaire ou un torchon propre. Placez le dans le four et allumez la lumière. Laissez jusqu'à ce qu'il bouillonne, environ 1-3 heures et que la levure et le kéfir aient une chance d'activer.
- Faites fondre 1 bâton de beurre dans une petite casserole, laissez refroidir. Retirez le bol du four et ajoutez 1 cuillère à table de sel de mer. Remuez avec une cuillère en bois. Verser presque tout le beurre dans la pâte (versez dans un coin du bol car si le beurre est trop chaud, il ne tuera pas les levures, sauf peut-être dans son petit coin). Remuez lentement et progressivement, puis, plus rapidement jusqu'à ce que tout le beurre soit incorporé.
- Commencez à ajouter de la farine tout usage non-blanchie, une tasse à la fois. Après 4 tasses, elle devrait être assez épaisse pour utiliser. Saupoudrez environ 1-2 tasses de plus sur un comptoir propre, et frottez la pâte au dessus de cette «farine préparative». Pliez et tournez délicatement la pâte, jusqu'à ce que qu'elle enrobe la farine au dessus du comptoir. Il faut pétrir doucement cette pâte pour absorber plus de la farine, jusqu'à ce qu'elle soit maniable et pas trop collante. Formez en boule et laissez reposer pour 5-10 minutes pendant que vous nettoyez.
- Coupez la pâte en 4 portions. Huilez et saupoudrez légèrement de la farine de maïs sur deux toles (plaques) à cuisson. Formez chaque portion en «bûche» et placez de côté à côté sur chaque plaque, avec un peu d'espace entre les deux. Recouvrez les avec un torchon propre et mettez-les encore au four pendant environ 30-40 minutes. Retirez les du four et préchauffez le four à 400 degrés F. Badigeonnez le reste du beurre doucement sur le dessus des pains. Fixez les deux plaques dans le four, en plaçant une sur le gril du bas du four, et l'autre sur le gril du milieu. Tournez-les au milieu de leur cuisson (à mi-temps), et badigonnez du beurre s'il y en reste. Il faut les faire cuire au four pendant environ 28 minutes (réglage selon votre four et altitude.)
- Si vous couvrez les pains cuits au four avec un chiffon propre et doux une fois qu'ils sont prêts, la croûte sera plus douce et plus comme ceux qu'on trouve en magasin (bon pour les enfants). Utilisez un couteau dentelé pour trancher.