

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Disa këshilla, si mund ta përgatisim në shtëpi kefirin, pijen “magjike” për organizmin – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/disa-keshilla-si-mund-ta-pergatisim-ne-shtepi-kefirin-pijen-magjike-per-organizmin/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

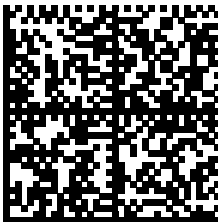
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 23:35:34 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 shtator 2026, 10:04:12 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	01c7d3391b604fa61782c42be98e9bd1dc17fb144570e6e965b111939db4c60a
TEKSTI	ba3ea55898df9094f145d2a655d8d7d1512becfb7312e4717c743d899039a9ea
PAMJA	c1c8e841c02460f8c7d50e1e4edcf32f6aa1dad3410819cbdafb149435456583

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	99285495346f9d54796689bed6270f5fdd048efdf97321cbf8134dfd05e9e8b
E MËPARSHMJA	20698d4537415f456605a68a326c4c6799a1223ae4ea31e6a6c2af1c9398b90c
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/99285495346f9d54796689bed6270f5fdd048efdf97321cbf8134dfd05e9e8b>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



kosi. Mund të konsumohet si pije, si lëng në smoothie me fruta të ndryshme, mund ta përzieri me mjaltë dhe ta konsumoni me drithëra apo tërshërë. Kefiri gjithashtu mund të përdoret në gatime si supa, salca dhe sallata, por duke pasur parasysh që nxehtësia mund të ulë ndjeshëm përqendrimin probiotik.

SI MUND TË PËRGATISIM KEFIRIN

Kefiri mund të përgatitet lehtësisht në shtëpi. Ju mund të bëni kefir me qumësht, por edhe kefir me ujë. Kefiri i qumështit përgatitet me 2 lugë të vogla kokrra kefir, gjysmë litër qumësht në temperaturë ambiente (qumështin mund ta zgjidhni sipas dëshirës, shtazor ose bimor), në një kavanoz. Kokrrat e kefirit i vendosim në kavanoz dhe derdhim gradualisht qumështin: mbylleni enën, por jo me kapak hermetik, sepse duhet të ajroset – një copë e pambuktë do të ishte ideale. Vendoseni në një vend në temperaturë dhome. Duhet lënë të fermentohet 24 orë (kjo varet nga temperatura e ambientit ku do ta mbani). Është kohë e mjaftueshme që qumështi të koagullohet. Filtrojeni kefirin në një sitë plastike, në mënyrë që të ndani kokrrat nga qumështi i thartuar. Mund ta konservoni në frigorifer për jo më shumë se një javë. Kokrrat e kefirit mund të përdoren vazhdimisht, duke i hedhur sërish në qumësht ose ujë. Nëse nuk dëshironi t'i përdorni për një periudhë të caktuar, mund t'i mbani në një qese me vakum në ngrirje. Nëse dëshironi t'i përdorni përsëri, vendosini në qumësht për 24 orë, shpëlajini me ujë dhe vazhdoni me përgatitjen e zakonshme të kefirit. Kokrrat do të shumohen për aq kohë sa mbahen në qumësht të freskët dhe në temperaturën e duhur.

5 Rama uron nisjen e vitit të ri shkollor.
Një vit të mbarë për nxënësit,...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

Kefiri i ujit përgatitet duke përdorur 4 lugë kokrra kefir, 1 litër ujë natyral, 30 g sheqer të papërpunuar, 2 feta limoni, një shkop kanellë ose vanilje dhe një kavanoz qelqi. Tretni sheqerin në ujë, shtoni kokrrat e kefirit, shkopin e kanellës dhe fetat e limonit. Vendosni mbi kavanoz një cope të pambuktë dhe lëreni në temperaturë dhome për 24 orë. Filtrojeni dhe përdorni përsëri kokrrat e kefirit pasi i keni shpëlarë.

Ekspozimi ndaj metaleve mund të dobësojë kokrrat e kefirit, kështu që duhet të shmangni enët metalike. Mund të përdorni enë qelqi, plastike ose druri. Temperaturat e larta shkaktojnë prishjen e kefirit.

Mbajeni kavanozin larg nga rrezet direkte të diellit.

Për të ngadalësuar procesin e fermentimit vendoseni në frigorifer, te pjesa e freskët.

Kokrrat e mbështjella në qese mund të mbahen në ngrirje për t'u ripërdorur më vonë.

Duhet të tundni kavanozin nëse fillon të ndahet në shtresa gjatë fermentimit.

#kefir

#Pergatitje

#shtepi



Redaksia Web

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh

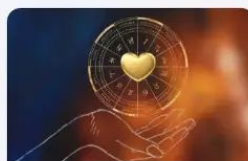


LIFESTYLE

Kush janë shenjat më besnike dhe më...

Xhuljana Zhuleku

Dje
21:32



LIFESTYLE

"Një surprizë mund t'ju ndryshojë..."

Xhuljana Zhuleku

Dje
10:32



LIFESTYLE

Pse gërhitja e partnerit mund të...

Taulant Halili · 12 Sht



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë

Bota

Vendi

Kronikë

Lifestyle

Programe

Programe

Seriale

Guida TV

Video

Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh

Karriera

Kontakt

Reklamo me ne

Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit

Privatësia

Cookies

Politika editoriale