



食用與保存方式

- 首次嘗試請從50ml開始，如無不適，3小時後可再喝100ml，隔天開始即可喝240ml以上。空腹使用效果最佳。年滿1歲，無特殊疾病與飲食禁忌，可飲用。
- 冰箱4度冷藏，勿冷凍，離開冷藏不要超過2小時。內容物分層結塊為正常現象，上層水狀是珍貴的乳清蛋白，飲用前搖勻即可。因奶克在瓶內還在努力發酵，會製造二氧化碳，請慢慢開瓶，讓氣體緩慢釋出。
- 保存期限：原味21天；水果口味14天，最佳賞味期限為前7天。以上指未開瓶並持續冷藏於冰箱。由於奶克每天在瓶中仍會持續發酵與分解乳糖，故放得越久口味越酸。

歡迎造訪我們的網頁 【東歐嚴選】



本商品不適用7日鑑賞期，敬請見諒

過敏原：對牛乳、黃豆過敏者不適合飲用

食品業者登錄字號：
A-200218632-00000-1



<https://kefir.link>

【東歐嚴選】 克菲爾奶

你的腸胃值得溫柔細心的對待



起源歐洲

從前從前，高加索山脈居民以動物乳製品作為日常食品，在沒有冰箱的年代，他們會將多餘的牛奶保存在羊皮囊中。過了一段時間後，他們發現牛奶凝固了，還冒出泡泡，嘗試後，他們愛上了這種特殊的風味，而且長期食用後，發現精神變旺盛，體力也增強。

高加索山老人們的祕訣從東歐傳出，引起了人們的好奇心。在19世紀傳入歐洲後，受到了廣泛的喜愛。現在，日本、美國、歐洲等國都可以輕易地找到克菲爾產品。今天，全球流行的克菲爾，都是當年在東歐偶然產生的神奇菌種的後代。許多酪農學家至今還稱他們為上天賜的禮物，真是恰如其分啊！

限於法規，無法詳述更多，歡迎參考以下書籍：

- ▶ 神仙禮物克菲爾 ▶ 台大教授 林慶文著作
- ▶ 天然發酵研究室 ▶ 吉安娜克里斯·考德威爾著作
- ▶ 發酵文化: 古老發酵食如何餵養人體微生物

▶ 歡迎參考Youtube 柏格醫生 Dr. Berg 影片：【補充益生菌，克菲爾比較好】

品牌故事

東歐嚴選創辦人 Chef Nik 來自克羅埃西亞，畢業於法國藍帶學校。職業生涯遍布英國、愛爾蘭與巴西，曾於米其林廚房擔任主廚，2016年起定居台灣。

Chef Nik 將過去講究精緻的法式堅持，轉為純淨天然的手作食品。使用原產德國的克菲爾活菌，搭配台灣良心義美鮮乳及無糖豆乳，手工慢速發酵。每次親手製作都是充滿愛意的精心養護，因為每一個妳，都值得溫柔的照顧。

風味獨特

克菲爾奶在歐洲風行多年，是家家戶戶常備飲品，原味克菲爾奶不額外添加糖分、增稠劑、防腐劑、人工添加物與香料。

有人首次接觸克菲爾，覺得又酸又臭還有氣泡，好像壞掉了。其實與市面上添加大量糖分與添加物的優格相比，克菲爾奶是天然原味的發酵乳，口感略酸像希臘優格，其獨特的氣泡感，是奶克別名「牛奶香檳」的由來。

健康滿點的發酵食物，通常都氣味特殊（如納豆、臭豆腐），對味道比較敏感的人，請給自己一點時間適應喔。



優格VS克菲爾奶



優格

VS

克菲爾奶

原料

菌粉加奶粉製作。

新鮮活菌搭配鮮奶/豆奶

益生菌

數量少且種類僅有2-7種，活性較差，許多菌在抵達腸道前就被胃酸殺死。

數量為優格的數倍，我們的克菲爾奶每100公克，含有高達26億個活性乳酸菌(經過SGS食品檢驗認證)，超越發酵乳國家標準。

添加物

為便於運輸與減低成本，過度添加防腐劑、人工香料、增稠劑、添加物與糖分，額外增加熱量，造成身體負擔。

原味克菲爾奶無糖、無添加物、無香料，製作過程較困難，失敗率較高，且因不含防腐劑而效期較短。

功效

提供食物給腸道內已存在的好菌，若人體本身好菌不多，成效不大。

好菌多多，幫助消化、改變細菌叢生態。