

Translations:Boissons fermentées - Kéfir, kombucha et vinaigres/41/fr

Comme lors d'autres transformations laitière (yaourt, fromages) les micro-organismes du kéfir consomment un peu de **lactose**, sucre naturel du lait. Il est donc plus digeste pour les personnes ayant une légère intolérance au lactose mais reste déconseillé pour les personnes ayant de fortes réactions au lactose.