



# Probióticos para beber

*por* **Aliwalú**

# Agua de chía Kefir de agua Kvass Rejuvelac

Básicamente son bebidas enzimáticas que regeneran la flora y favorezcan la digestión.

Los puedes beber como refresco o utilizarlos como bases para otras bebidas mas sofisticadas. Son bases también para comenzar otros procesos de fermentación.



Prueba  
hacer tus  
experimentos  
y pronto  
salta a hacer  
nuevas  
formulas