Domowy jogurt naturalny

Barbara Strużyna

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

mleko - 1 litr

jogurt naturalny - 3 łyżka

Dodatkowe info:

Do czasu, który podałam należy doliczyć czas studzenia mleka i potem czas potrzebny na przeistoczenie się mleka w jogurt czyli ok 6 godz. Spróbuj raz a zobaczysz jakie to proste a przede wszystkim smaczne i zdrowe. Przygotuj mieszankę wieczorem a będziesz miał jogurt rano.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mleko powoli doprowadzamy prawie do wrzenia. Gdy widzimy pierwsze oznaki wrzenia wyłączamy źródło ciepła.

KROK 2: Studzimy mleko do temperatury 42 stopni C. Jeśli nie mamy termometru mleko ma być bardzo ciepłe ale nie parzące. Przypomina mi to temperaturę czoła w gorączce (bardzo ciepłe ale nie parzy). W temperaturze pokojowej (ok. 24 stopniach C) mleko samo stygło przez godzinę i 30 minut.

KROK 3: Do ciepłego mleka wkładamy 3 łyżki jogurtu i dokładnie mieszamy. Możemy jogurt zrobić w dużym słoju lub w kilku słoikach (wcześniej wyparzonych).

KROK 4: Wlewamy bardzo ciepłą wodę do termoforu i układamy słoiki na termoformie lub obok i zawijamy wszystko w koc. Chodzi o to aby bakterie miały ciepłe środowisko do rozmnażania.

KROK 5: Po sześciu godzinach mamy jogurt własnej roboty. Miksturę możemy trzymać w kocu do 10-12 godzin, ale nie dłużej. Słoiki lub słoik przekładamy do lodówki. Najlepiej spożyć w ciągu 48 godzin. Nie powinniśmy go spożywać po tygodniu od chwili wyprodukowania.

KROK 6: Nasz domowy jogurt może posłużyć nam do wyprodukowania następnej porcji jogurtu.

Smacznego!!

KROK 7: Artykuł o domowym jogurcie znajdziesz tutaj: http://gotujwstylueko.pl/eko-kuchnia-1/kulinarne-abc/jogurt-domowej-roboty