Tekst i zdjęcie: **KlinikaZdrowia** - Srebrny Szef Kuchni (1530)

Domowy jogurt

Bardzo łatwy w przygotowaniu

Czas przygotowania: ponad godzinę

Stopień trudności: Łatwe

Liczba porcji: więcej

- [x] idealne dla dzieci
- [x] dla alergików
- [x] dieta

Składniki:

- mleko 3,2 % , 2 l
- jogurt naturalny, 0.5 szkl.

Sposób przygotowania:

Wybierz jak najświeższy gesty jogurt, w którego składzie nie ma żelatyny i konserwantów.Zagotuj mleko i schłódź je do temperatury ok. 45 st. C. Jeżeli nie masz termometru, możesz sprawdzić to w prosty sposób: włóż do mleka palec na około 10 sekund. Mleko powinno być bardzo ciepłe, ale nie parzyć. Zmieszaj jogurt ze szklanką ciepłego mleka i wlej z powrotem do garnka. Wymieszaj, przykryj pokrywką i odstaw w ciepłe miejsce.Bakterie jogurtowe potrzebują kilka godzin w cieple i spokoju, aby się rozmnożyć i zamienić mleko w jogurt. Postaraj się aby temperatura mleka w tym czasie nie spadała. Owiń garnek ręcznikiem i postaw obok źródła ciepła, ja stawiam go koło kaloryfera. Nie ruszaj garnka.Najwygodniej jest nastawiać jogurt na noc. Po ośmiu godzinach jogurt powinien być gotowy. Trzymaj go w lodówce, aby nie skwaśniał. Jest dobry przez cztery - pięć dni.Następny jogurt możesz już robić korzystając z własnego zaczynu.Do sporządzenia jogurtu można używać również jogurtu kupnego.