Domowy jogurt

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3306 razy.

Do litra mleka UHT lub przegotowanego, podgrzanego do około 42 stopni C należy dodać kubeczek "żywego jogurtu", najlepiej naturalnego biojogurtu o podobenj zawartości tłuszczu. Zamieszać , przelać do szczelnie zamykanego słoja, zawinąć w gruby koc lub kołdrę albo wstawić do jogurtownika. Mniej więcej po 5-6 godzinach otrzymujemy gęsty, świeży jogurt, bez sztucznych dodatków. Możemy połączyć go z dowolnymi owocami, sokami, dosłodzić do smaku, wymieszać z zieleniną, ogórkiem, rzodkiewką. Jeżeli chcemy go przechowywać dłużej, powinniśmy przelać go do mniejszych, zakręcanych słoiczków i wstawić je do lodówki. Kiedy potrzebujemy kolejnej porcji, wystarczy do mleka dodać trochę domowego jogurtu.