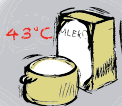




Przygotowanie krok po kroku

KROK 1 Najpierw musimy uzyskać odpowiednią temperaturę mleka: od 43 °C do 45 °C. Jest to najlepsza temperatura do uzyskania smacznego jogurtu.



KROK 2 Do mleka o temperaturze od 43 °C do 45 °C dodajemy bakterie (1 saszetkę) i mieszamy, aż do całkowitego rozpuszczenia proszku.



KROK 3 Naczynie, w którym znajduje się mleko wraz z bakteriami, powinniśmy teraz dokładnie zakryć szczelną zakrywką lub nakrętką – pamiętajmy, że chodzi o to, by do środka nie dostawało się powietrze, inaczej jogurt może zostać zanieczyszczony bakteriami z powietrza i stracić swój wyjątkowy smak. Takim naczyniem może być termos, słoik, garnek albo jogurtownica.



KROK 4 Szczelnie zakryte naczynie zostawiamy w ciepłe w wodzie lub torebce izotermicznej (np. w garnku z ciepłą wodą, pod pierzyną, przy kaloryferze, albo ciepłym miejscu w kuchni). Dzięki temu bakterie uzyskają idealne warunki do namnażania się, nastąpi ścięcie się mleka i powstanie jogurt domowy.



GOTOWE! Jogurt domowy możemy przechowywać w lodówce przez około tydzień. Najsmaczniejszy jest oczywiście świeży i najlepiej robić go po prostu każdego dnia.

Z kilkudniowego jogurtu po podgrzaniu można uzyskać smaczny twarożek, a po odciśnięciu - biały ser.

Potrzebne składniki

- min. 1 saszetka z bakteriami do przyrządzania jogurtu
- 2 litry mleka pasteryzowanego lub UHT (pełnotłustego, chudego lub mleka z proszku). Możemy użyć zarówno mleka krowiego, jak i koziego, a nawet sojowego.

UWAGA: jeśli wybraliśmy mleko niepasteryzowane, powinniśmy najpierw je przegotować, aby pozbyć się wszystkich niepożądanych bakterii, które mogłyby zanieczyścić jogurt.

• Jak uzyskać odpowiednią temperaturę mleka?

- Są trzy sposoby. Najłatwiejszym jest skorzystanie z urządzenia do podgrzewania mleka dla dzieci lub tzw. jogurtownicy.
- Jeśli nie mamy tych urządzeń, rozdzielamy mleko na dwie połowy. Przygotowując jogurt z dwóch litrów mleka, jeden litr zagotowujemy, drugi zaś schładzamy wstawiając na pewien czas do lodówki w hermetycznie zamkniętym naczyniu np. w butelce (ważne, by nie dochodziło do niego powietrze). Następnie zagotowany litr mleka mieszamy ze schłodzoną połową mleka. W ten sposób uzyskamy stan, w którym mleko mieć będzie temperaturę od 43 °C do 45 °C.
- Możemy również podgrzać mleko w tzw. łaźni wodnej, sprawdzając jego temperaturę za pomocą termometru.

• Przepisy

Jogurt możemy podawać sam lub z płatkami śniadaniowymi, musli, otrębami, owocami czy innymi dodatkami, jako codzienny napój, jako sos (np. sos do sałatek), jako lody jogurtowe czy jako dodatek do ciast czy chleba. Do jogurtu można również dodawać koperek, pietruszkę, świeże bądź suszone zioła.



O saszetkach

W saszetce do produkcji jogurtu probiotycznego znajdują się bakterie ze szczepów: *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*. Producent: Danisco Sp. z o. o. Termin ważności: 18 miesięcy od daty produkcji. **Saszetki należy przechowywać w lodówce**

Zamówienia na bakterie jogurtowe i kefirowe:

Na stronie WWW: <http://www.jogurt-domowy.pl/>
Gama-Tech
Biuro: Al. Jerozolimskie 31/14
00-508 Warszawa,
tel. (022) 625-49-77, fax. (022) 629-88-01
kontakt@jogurt-domowy.pl

