Bio jogurt z wolnowaru

Potrzebujesz tylko dwóch składników - mleka i bakterii jogurtowych — aby przygotować ten bio -jogurt, pełen przyjaznych dla jelit probiotyków. Wymieszaj z owocami lub płatkami śniadaniowymi.

Czas na High: -

Czas na Low: 17 h 30 min

Ilość porcji: 6+

Czas przygotowania: 5

Składniki

- 2 l pełnego mleka
- 100 ml kultur bakterii jogurtowych
-

Wykonanie:

Potrzebujesz tylko dwóch składników — mleka i bakterii jogurtowych — aby przygotować ten bio — jogurt, pełen przyjaznych dla jelit probiotyków. Wymieszaj z owocami lub płatkami śniadaniowymi

Wlać mleko do wolnowaru. Przykryć i podgrzewać na wysokim ogniu, aż temperatura mleka osiągnie 82 stopnie C. Wyłączyć wolnowar i pozwolić, aby temperatura spadła do 43 stopni C i utrzymała się przez kolejne 2-3 godziny. Odmierzyć kubek ciepłego mleka i wymieszać z kulturami bakterii, a następnie wlać mieszaninę z powrotem do wolnowaru i dobrze wymieszać. Przykryć, owinąć wolnowar lub samą misę dużym ręcznikiem i pozostawić w spokoju przez 9-12 godzin, aż masa stężeje.
Spożywaj jako dodatek do płatków lub owsianki, świeżych owoców, marynat lub smoothie. Jeśli chcesz, aby jogurt był gęstszy, na przykład do dipów, wyłóż duże sito muślinem i umieść je nad miską, wlej jogurt i pozwól, aby część serwatki odcedziła się, aż uzyskasz konsystencję jogurtu, którą lubisz. Im dłużej go pozostawisz, tym gęstszy się stanie. Przechowuj w lodówce do 2 tygodni.