

NABIAŁ

Domowy jogurt naturalny

Domowy jogurt według opublikowanego przepisu RICARDO, przygotowywany bez jogurtownicy, w piekarniku z włączonym światłem.

Autor przepisu: RICARDO · RICARDO Media



CZAS

10 minut przygotowania + 10 minut gotowania +
4-6 godzin fermentacji + 4 godziny chłodzenia

PORCJA

1 litr

Metoda: Fermentacja mleka w kontrolowanej temperaturze

Sezon i surowiec: Cały rok

Przechowywanie: Po fermentacji chłódź w lodówce przez 4 godziny. Gotowy jogurt przechowuj w lodówce do 2 tygodni.

Składniki

- 1 litr częściowo odtłuszczonego mleka
- 55 g odtłuszczonego mleka w proszku
- 125 ml jogurtu naturalnego

Mleko i jogurt odmierz dzbankiem z podziałką, mleko w proszku odważ na wadze.

Sprzęt

- Garnek, termometr, czyste słoiki, naczynie do pieczenia, piekarnik z działającą lampą i czysta ściereczka

Przygotowanie

1. Podgrzej mleko

W garnku wymieszaj mleko z mlekiem w proszku. Podgrzewaj na średnim ogniu, mieszając, aż termometr pokaże 85°C. Zdejmij z ognia.

OPRACOWANIE / DR INŻ. NATALIA HORBACH

Natalia Horbach

Źródła i historia na stronie Fermentarni
fermentarnia.com



strona 1

RECEPTURA ONLINE

Domowy jogurt naturalny / ciąg dalszy

2. Dodaj jogurt

Ostudź mieszankę do 45°C. Wmieszaj jogurt. Przelej do czystych, ogrzanych słoików i przykryj.

3. Pozostaw do zgęstnienia

Ustaw słoiki w naczyniu do pieczenia. Napełnij naczynie gorącą, ale nie wrzącą wodą. Wstaw do piekarnika i włącz jego lampę. Podczas fermentacji utrzymuj około 45°C i kontroluj temperaturę termometrem; sama włączona lampa nie gwarantuje tej temperatury. Pozostaw na około 4-6 godzin, aż jogurt zgęstnieje.

4. Schłódź

Wymij słoiki z piekarnika i wody, osusz czystą ściereczką. Wstaw do lodówki na 4 godziny.

Wskazówki

Zawiera mleko. Sprawdź na etykiecie jogurtu obecność żywych kultur bakterii; jogurt poddany obróbce cieplnej po fermentacji nie nadaje się do przygotowania kolejnej partii.

Używaj czystych, odkażonych naczyń. Wyrzuć partię, która nie zgęstniała prawidłowo, ma pleśń lub nietypowy zapach.

Dodatek mleka w proszku zwiększa ilość składników mleka i pomaga uzyskać bardziej zwarty jogurt.

RICARDO opisuje fermentację w około 45°C. Kontrola temperatury podczas inkubacji jest dodatkową wskazówką University of Alaska Fairbanks.

Jak podawać

Podaj sam albo dodaj owoce i płatki bezpośrednio do porcji.

Pod lupą

Jak mleko zmienia się w żel

Kultura jogurtowa wytwarza kwas mlekowy, obniżając pH mleka i powodując tworzenie skrzepu białkowego. Wcześniejsze ogrzanie mleka pomaga uzyskać odpowiednią strukturę, a mleko w proszku zwiększa zawartość suchej masy. Kulturę dodajemy po ostudzeniu, ponieważ zbyt wysoka temperatura może uszkodzić jej bakterie.

